

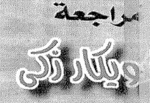
الصحة العامة 2

موضوعات صحية هامة متفرقة

- التعب والإجهاد
- الاكتئـــاب
- الأرق
- الصـــداع
- النسـيان
- الخوف المرضي
- مشكلات السفر بالطائرات

إعداد

نخبة من الأطباء الاختصاصيين



مراجعة

يكار زكى





ة النيل العربية

سلسلة وصفة طبية

الصحة العامة 2

• موضوعات صحية هامة متفرقة •

• التعب والإجهاد
• الاكتئاب
• الأرق
• الصداع
• النسيان
• الخوف المرضي
• مشكلات السفر بالطائرات

إعداد
نخبة من الأطباء الإختصاصيين

مراجعة
شويكار زكي

مجموعة النيل العربية

اسم السلسلة : سلسلة وصفة طبية
اسم الكتاب : الصحة العامة (2)
الإعداد : نخبة من الأطباء الاختصاصيين
رقم الإيداع : 99/14747
الترقيم الدولي : 4 - 13 - 5919 - 977
الطبعة : الأولى
سنة النشر : 2000
الناشر : مجموعة النيل العربية
العنوان : ص.ب : 4051 الحي السابع
مدينة نصر - القاهرة / ج.م.ع
التليفون : 00202/2602938
الفاكس : 00202/2602938



الصحة العامة (2)

المحتويـــات

• مقدمة •

لقد حرصت «**مجموعة النيل العربية**» على أن تشمل باكورة إنتاجها موضوعات جديدة ومفيدة تهم كلاً من القاريء العام والقاريء المتخصص . وبعد شهور عديدة من البحث والدراسة ، استقر الرأي على إصدار هذه السلسلة التي تناقش الكثير من الأمراض الشائعة بجانب مئات من النصائح الطبية المجانية التي يقدمها كبار الأطباء والمتخصصون والعاملون في المراكز البحثية والعلمية . وكانت أولى العقبات التي قابلناها هي الاسم الذي يمكن أن يطلق على هذا الكم الهائل من المعلومات والموضوعات التي أعدت بطريقة موجزة وميسرة بحيث لا ترهق القاريء بالكثير من التفصيلات ، وقد انتهى الأمر بتسميتها «**وصفة طبية**» لما لها من تأثير فعال في التغلب على الكثير من الأعراض المرضية .

لقد سمعنا وقرأنا كثيراً في وسائل الإعلام وخاصة في التليفزيون عن أدوية وعقاقير كثيرة لها مفعول السحر في شفاء الملايين من البشر ، ولكن هذه المجموعة من الكتيبات ، بما تشمله من خلاصة تجارب وحكمة مئات الأطباء والعاملين في مجال الصحة لها أيضاً مفعول السحر ، ولكنها أفضل كثيراً لأن جميع النصائح والأساليب العلاجية

التي تضـمها تتـميـز ببسـاطتهـا وتوافرها ، وسـهولة تطبـيقهـا بأرخص التكاليف ، بجـانب توافر الأمـان عند استـخدامـها . ونظراً لأن مـعظم الأمراض التي تتناولها هذه السلسلة معروف وشائع ، وقلما توجد أسرة واحدة لـم تتعرض لـلإصابة بواحـد منها ، فـقد روعى توفـير أكثـر من نصيحة لكل مرض . وقد تساعـد هذه النصائح على إنقاذ حياة شخص مـا ، أو التـقليل بقـدر الإمكان من خطورة الإصـابة وخـاصة بالنـسبـة للحروق ، والكسور والجروح ، ونوبات الربو ، والأزمات الصدرية .

كمـا تتضـمن هذه السلسلة الكثيـر من النصائح التي تهـم المرأة مثل مشكلات الجلد ، والشـعر ، والحمل ، والولادة ، وسن اليـأس ، بجانب الكثـيـر من الأسـاليب العـلاجـيـة لمرضى السكر ، والبـواسـيـر ، والكوليسترول ، وأمراض الجهاز الهـضمي ، والجهاز التنفسي ، والجهاز التناسلي ، والعظام ، والأسـاليب التي يمكن اسـتخدامـها للتـغلب على أعراضها وآلامها .

ومما يزيد من قيـمة هذه السلسلة ، إضـافة جزء خـاص في نهاية كل مـوضوع ، يوضح فـيـه متى يجـب أن نلجأ إلى الطـبيب ، ويحـذر من تجاهل الأعراض إذا استمرت حتى بعـد تطبيق النصائح المقدمة ، ويركز على أن الكثير من الأعراض قد تبـدو بسيطة ، إلا أنها في واقع الأمر قد تحتاج إلى رأى شخص متخصص . فـاستشارة الطبيب في هذه الحالات

قد يوفر على المريض الكثير من المعاناة .

ومما لا شك فيه أن هذه السلسلة سوف تضيف إلى المكتبة العربية نوعاً فريداً من المعلومات والخبرات التي جاءت حصيلة لجهد مئات الأشخاص الذين أفنوا حياتهم في سبيل التوصل إلى أساليب وتقنيات علاجية لمساعدة المرضى في التغلب على هذه الأمراض وما يصاحبها من آلام عضوية ونفسية .

الناشر

• التعب والإجهاد •

عدة وسائل لاستعادة النشاط

إذا استيقظت في الصباح ووجدت صعوبة في التحرك من الفراش ، أو فقدت الكثير من طاقتك بعد تناول الغذاء ، أو شعرت برضا وسعادة عند الاستلقاء في الفراش مساءً ، فهذا لا يعني على الإطلاق أنك الوحيد الذي تعاني من هذه المشاعر . فكل شخص يشعر ، من وقت لآخر ، بالتعب والإجهاد . وكلنا نتوق إلى الحصول على طاقة أكثر مما نملك .

ولكن لسوء الحظ ، فإن الحصول على طاقة أكبر تشبه إلى حد كبير الحصول على أموال أكثر . فمن السهل التحدث عنها ولكن من الصعب الحصول عليها . إلا أن زيادة النشاط أسهل كثيراً مما نتوقع . وبالطبع ، فإن روشتة الطبيب مازالت نفس الروشتة : خذ قسطاً كبيراً من الراحة وتناول طعاماً متوازناً ، ومارس الرياضة . ولكن فيما يلي بعض النصائح التي تقدم المزيد بجانب بعض الطرق الخاصة .

• الإحماء

إعط لنفسك 15 دقيقة في الصباح قبل أن تبدأ روتينك اليومي . وابدأ بعمل بعض التمرينات البسيطة ، حتى لا تشعر بالتعب أثناء العمل .

• ثلاثة عناصر للإفطار

إن العناصر الهامة لإفطار صحي هي الكربوهيدرات والبروتينات ، والدهون . وبالطبع ، فإن الكثيرين لا يرغبون في إضافة الدهون في الإفطار ، لأنه من الممكن الحصول على جزء كبير من الدهون ، والتي تشكل الطاقة المخزونة ، من البروتينات التي نتناولها .

ولكن حتى أنواع السيريال مثل الكورن فليكس (وهي تحتوي على مركبات الكربوهيدرات) مع إضافة اللبن (وهو مصدر هام للبروتين) يمكن أن تعطي للجسم دفعة قوية من الطاقة تساعده على العمل بدون الشعور بالتعب أو الإجهاد . كما أن الخبز المصنوع من القمح أو بعض الفطائر قد تعد بديلاً جيداً لمركبات الكربوهيدرات . كما أن الزبادي والجبن أو قطعة صغيرة من الدجاج أو السمك تكفي لمد الجسم بالبروتينات المطلوبة .

ولكن ، ينصح الأطباء في نفس الوقت بعدم تناول إفطاراً عالي الكربوهيدرات مع عدم استخدام السكر العادي . فالإفراط في تناول الكربوهيدرات قد ينشط بشدة الإنسولين في الجسم ، ويؤدي في نفس الوقت إلى خفض السكر بالدم ، وبالتالي إلى شعور الشخص بعدم الاتزان . ولذلك يجب الامتناع تماماً عن تناول الفطائر المملوءة بالسكر بين الإفطار والغداء .

• حدد ما تريد أن تفعله

إذا لم تحدد تماماً الأعمال التي ستقوم بها خلال اليوم ، فمما لا شك فيه أنك ستشعر بالتعب بمجرد النظر إلى مكتبك . إعط لنفسك بعض

الوقت ، كل صباح لتحديد أهداف معينة ترغب في تحقيقها خلال اليوم. ولا تجعل الروتين اليومي يتحكم في تصرفاتك .

• تخلص من مشكلاتك

إذا كنت تعاني من مشكلة في العمل أو في الأسرة فيجب أن تعمل جاداً على حلها . وإذا لم تستطع حل مشكلتك ، فعلى الأقل خذ إجازة من العمل أو من الأسرة . وإذا كنت تحاول الحصول على عمل إضافي فيجب أن تستقيل أو تأخذ تصريحاً بالغياب حتى تنتهي من حل مشكلتك . وإذا كان الأمر يتعلق ببقاء أقاربك لفترة طويلة بمنزلك فيمكن أن تطلب منهم بأدب بألا يحاولوا زيارتك قبل ثلاث سنوات .

• توقف عن مشاهدة التليفزيون

من المعروف أن التليفزيون جهاز للمتعة والتسلية ، ولكنه يساعد أيضاً على الشعور بالكسل والخمول ولذلك فمن الأفضل قراءة كتاب أو صحيفة قد تساعدك على النشاط .

• ممارسة الرياضة

إن الرياضة ، بلا شك ، تزيد من طاقة الإنسان . وقد أكدت جميع الدراسات بما في ذلك الدراسات الخاصة بالإدارة القومية للطيران والفضاء على أهمية الرياضة . وقد أجريت بعض هذه البحوث على مائتي موظف ، التزموا ببرنامج رياضي . وكانت النتيجة أن 90 في المائة من هؤلاء الموظفين قد شعروا بنشاط لم يشعروا به من قبل . كما أن نصفهم أقروا بتخلصهم من جانب كبير من التوتر ، وقد شعر ثلثهم بتحسن ملحوظ عند النوم . ولذلك فإن بعض الأطباء ينصحون

بممارسة بعض التمرينات الرياضية - مثل المشي النشط - من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع وذلك لمدة 20 إلى 30 دقيقة كل مرة . ولكن يجب القيام بهذه الرياضة قبل النوم بما لا يقل عن ساعتين .

• تذكر أن الأمانة أفضل سياسة

بالرغم من الفوائد الجمة التي نحصل عليها عند ممارسة الرياضة ، إلا أنها قد تصبح نوعاً من الإدمان ، قد يدفعك أحياناً إلى أخذ جرعة كبيرة منه ، إذا لم تلتزم بأمانة تجاه جسدك وتتوقف بمجرد شعورك بالتعب .

• تناول كل موضوع على حدة

يجب وضع قوائم بالأعمال التي سوف تقوم بها . ففي كثير من الأحيان ، يشعر الشخص بالتعب لمجرد التفكير فيما وراءه من أعمال ، ولا يعرف من أين يبدأ . إن تحديد الأولويات والإشارة إلى الإنجازات عند مراجعة قائمة الأعمال ، يجعل الشخص دائم التركيز والنشاط .

• تناول بعض الفيتامينات

إذا كنت تشعر بالذنب لتخلفك عن تناول الطعام مع أسرتك ، أو أن أسلوب غذائك غير صحي ، فيمكنك تناول قرصاً يحتوي على فيتامينات متعددة ومعادن إضافية مرة واحدة في اليوم . فنقص التغذية قد يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق ، وهذه الأقراص سوف تساعد على تعويض هذا النقص ولكن لا تبحث عن نوع من الفيتامينات يعطيك طاقة دائمة . فتناول فيتامينات أكثر عند الشعور بتعب مجرد وهم لأن الأكل السليم وحده هو الذي يمكن أن يقضي على الشعور بالتعب .

• حاول أن تخضع جسدك لمواعيد محددة

إن الإيقاع الزمني يقوم بوظيفة ساعات داخلية بالجسم ، وهو يرفع ويخفض من ضغط الدم ومن حرارة الجسم خلال أوقات مختلفة على مدار اليوم . إن هذا التفاعل الكيموي يؤدي إلى التأرجح في المزاج - فمن الشعور باليقظة إلى الشعور بخمول ذهني وجسدي .

لماذا إذن يشعر بعض الأشخاص بمنتهى النشاط في أوقات غير مناسبة ، (أثناء الليل على سبيل المثال) . ويعتقد بعض الأطباء أن السبب في ذلك يرجع إلى أن بعض الأشخاص يحددون لأنفسهم بدون علم منهم ، دورة زمنية معينة . وقد يحتاج تغيير هذه الدورة إلى إعادة جدولة الإيقاع الزمني بالجسم عن طريق الاستيقاظ مبكراً قليلاً - حوالي 15 دقيقة ، أو متأخراً بحوالي 15 دقيقة أيضاً - حتى يبدأ الشخص في الشعور بالراحة . مع تكرار هذا النظام حتى يصل الشخص إلى جدول زمني يناسبه .

• عدم التدخين

ينصح الأطباء دائماً بعدم التدخين . فالتدخين يؤثر على عملية وصول الأكسجين إلى الأنسجة مما يؤدي بالتالي إلى الشعور بالإجهاد والتعب. ولكن يجب عدم توقع الشعور بنشاط بمجرد التوقف عن التدخين . فالنيكوتين يعمل كمنشط والانسحاب قد يؤدي إلى الشعور بتعب مؤقت .

• مارس الرياضة يومياً

ينصح الأطباء بممارسة بعض التمرينات كل ساعتين على الأقل ، أو

على الأقل المشي والتحرك ، وخاصة للعاملين بالمكاتب . وهناك بعض الخيارات الأخرى المحدودة التي يمكن أن يقوم بها المديرون بمكاتبهم ، والأطباء في المستشفيات ، والتي تقتصر على رياضة الدراجات الثابتة ، أو بعض التمرينات السويدية .

• قل لا فقط

تعلم كيف تفوض أعمالك ، وخاصة إذا كانت كثرة الالتزامات والاجتماعات قد أجهدتك . فإذا شعرت بأن قواك تخور من كثرة الأعمال تعلم كيف تقول لا . إن رفض القيام بأعمال تفوق قدراتك الجسمانية والذهنية الراهنة هو أفضل حل ، حتى يمكنك استعادة قواك ، والعودة إلى العمل بذهن أكثر صفاء وجسد أكثر قوة .

• التخلص من الوزن الزائد

إذا كنت بديناً ، وتحتاج إلى التخلص من 20 في المائة من وزنك الأصلي ، فإن التخلص من الوزن سوف يساعدك كثيراً في الشعور بتحسن في صحتك ونشاطك . ولكن يجب التأكد من اتباع نظام غذائي معقول مع ممارسة بعض الرياضة . إن فقد الكثير من الوزن بسرعة قد يصيب المرء ببعض الأضرار الصحية ، ويجهد الجسم بشكل ملحوظ .

• النوم

لا يستطيع المرء أن يحصل على الكثير من كل شئ جميل ، حتى النوم . فإذا كنت تبالغ في ساعات النوم ، فإنك ستشعر بالكسل طوال اليوم . ومن المعروف أن النوم لمدة تتراوح بين ست ساعات وثمان ساعات أثناء الليل كافية لإعطاء الجسم الراحة المطلوبة ، مع عدم تغيير

ساعات النوم . فإن الذهاب إلى الفراش متأخراً والاستيقاظ مبكراً سيترك الجسم في حالة إعياء وكسل شديدين . ولذلك لا تفرط في تقليل ساعات النوم ، فالنوم ضروري لاستعادة الجسم نشاطه اليومي .

• النوم نهاراً

إن خطف ساعة أو ساعتين من النوم أثناء الظهيرة لا يصلح لكل الأشخاص ولكنها تساعد كثيراً في إعادة شحن نشاط كبار السن الذين لا يأخذون قسطاً وافراً من النوم أثناء الليل . كما أن الشباب وصغار السن المرتبطون ببرنامج حافل بالعمل قد يستحوذ على جزء كبير من الليل ، يجب أن يركنوا إلى الراحة والنوم لفترة قصيرة وسط النهار حتى يمكنهم تحقيق الأعمال المنوطة بهم . ولكن يجب مراعاة الالتزام بوقت معين للنوم ، على ألا تزيد هذه الفترة عن ساعة يومياً .

• التنفس بعمق

إن التنفس بعمق هو أفضل طريقة للاسترخاء ، كما أنه يساعد على الشعور بالنشاط واليقظة وهو يعد من التمرينات الأولية للرياضيين ، والتي ينصح بها الأطباء أيضاً .

• الابتعاد عن الكحوليات

من المعروف أن الكحوليات من العناصر المثبطة وتساعد على الشعور بالهدوء وبالتالي فإنها تفقد الشخص قدرته على الحركة والنشاط ، ولذلك يجب تجنب شربها وأيضاً تعاطي المخدرات المعروفة بتأثيرها على أنشطة المخ والأعصاب .

• تناول غداءً خفيفاً

ينصح بعض الأطباء بضرورة تناول غداءً خفيفاً حتى لا يشعر الشخص برغبة في النوم في منتصف النهار . وهم ينصحون بتناول بعض الحساء والسلطة والفواكه نظراً لأنها جميعاً تتميز بعدم احتوائها على سعرات حرارية عالية ولكنها مغذية في نفس الوقت .

• اجعل الغداء وجبتك الأساسية

إذا كان الحساء والسلطة والفواكه لا تشعرك بالشبع ، فهناك بعض الأطباء الذين يوصون بأهمية وجبة الغداء ، واعتبارها الوجبة الأساسية في اليوم ولكن مع ضرورة أن يتبعها المشي لمدة عشرون دقيقة على الأقل. إن تناول معظم السعرات الحرارية في النهار أثناء الإفطار هو بمثابة الوقود الذي يشعل نشاط الجسم الذي يحتاجه أثناء النهار ولكن يجب الاختيار السليم لنوع الوجبة . فالكربوهيدرات ، على سبيل المثال، من أسرع العناصر التي تحترق ، ولكن الدهون صعبة الهضم والاحتراق وبالتالي تثبط من النشاط وتجعل الشخص أكثر خمولاً وكسلاً .

• الاستمتاع بإجازة طويلة

إن الراحة وأخذ إجازة طويلة تعد ، في كثير من الأحيان ، أمراً ضرورياً . فإذا كنت لم تحصل على إجازة منذ فترة طويلة ، فيجب أن تفكر فيها هذه المرة . لأن الراحة هي التي تساعد على إعادة شحن طاقة الجسم .

• حول طاقتك إلى العمل

إن المشاعر والعواطف الجياشة قد تجهد العقل كما أنها تجهد الجسد أيضاً ، ولذلك فمن الأفضل إعادة توجيه هذه المشاعر مثل الشعور بالغضب والحنق وتحويلهما إلى طاقة في العمل أو في الرياضة .

• أضف البهجة إلى عالمك

إن الحياة في بيت مظلم يصيب المرء بالتعب والخمول . وينصح الأطباء بضرورة تعريض المنزل لقليل من أشعة الشمس . وقد أظهرت بعض الدراسات أن استخدام الكثير من الألوان المتنوعة يساعد كثيراً على الاحتفاظ بمستوى عالٍ من النشاط . فاللون الأحمر ، على سبيل المثال ، لون يبعث على النشاط ولكن لفترة قصيرة ، في حين يؤدي اللون الأخضر إلى التخلص من تشوش العقل والاحتفاظ بالتركيز العقلي لفترات طويلة . كما أن إضافة الموسيقى الخفيفة تساعد أيضاً على إشعال النشاط والحيوية .

وهناك بعض الأشخاص يحتاجون دائماً إلى وضع مواعيد محددة لتحقيق أهدافهم . فإذا كنت من هذا الطراز إعطِ لنفسك مواعيد قصيرة وأخرى طويلة حتى لا تشعر بالملل .

عندما يبدأ الجسم في الشعور بالتعب والإرهاق ، فلن يفيده إلا أخذ حمام بارد يدفع بالنشاط والطاقة في الأوعية الدموية ويمحو الأيونات السلبية من الجو المحيط بالجسم . ويعتقد أن الأيونات السلبية تعطي لبعض الأشخاص إحساساً بالسعادة والنشاط .

ينصح الأطباء بتناول الكثير من السوائل والماء ، والبعد تماماً عن

شرب الخمر ، قبل الذهاب في رحلة في يوم مشمس ، مع الاستمرار في تناول السوائل أثناء الرحلة . فالسوائل تحفظ الجسم من الجفاف والذي يؤدي بالتالي إلى الشعور بالإرهاق والتعب .

• تأثير الأدوية والعقاقير

هل تحتاج بالفعل إلى تناول هذا الكم من العقاقير المتاحة في كل مكان ؟ سوف تندهش من نتيجة التقليل من هذه الأدوية . فالحبوب المنومة ، على سبيل المثال ، مشهورة بتأثيرها في الإصابة بالصداع في اليوم التالي . كما أن الحبوب المعالجة لضغط الدم العالي والكحة والبرد معروفة بآثارها الجانبية .

إذا شعرت بأن أحد الأدوية التي تتناولها هي السبب في فقدانك للحيوية والنشاط ، يجب استشارة الطبيب فوراً ، فهو الوحيد الذي يستطيع تغييرها أو منعها تماماً .كما يجب أن تتجنب دائماً تناول أي دواء بدون موافقة الطبيب .

• البعد عن الروتين

قد يحدث الإرهاق نتيجة لاستمرار الحياة على وتيرة واحدة . إن أبسط درجة من التغيير قد تجعل الحياة مختلفة تماماً . فإذا كنت تبدأ يومك دائماً بقراءة الجرائد على سبيل المثال ، حاول قراءة شئ آخر أكثر إثارة . وإذا كنت معتاداً على أكل السمك كل يوم اثنين مثلاً ، ابدأ بتناول اللحم أو الدجاج في هذا اليوم ، واستبدل رياضة الجري برياضة الدراجات حتى ولو لفترة قليلة .

• تناول القليل من الكافين

قد يكفي تناول فنجان أو فنجانين من القهوة للشعور بالنشاط والحيوية في الصباح ، ولكن عادة ما تنتهي فائدة القهوة عند هذا الحد . فالكافين قد يعطي الإحساس بالنشاط ولكن الزيادة في تناوله يعطي إحساساً عكسياً . ولذلك ينصح الأطباء بالتقليل قدر الإمكان من تناول القهوة أو الشاي أو الكولا .

• افتح عقلك للطاقة

إن التفكير يقود الجسد دائماً ، فالعقل يؤثر في الجسم . فهل تعلم أن أفكارك لها تأثير كبير على شعورك بالتعب . وفيما يلي بعض التصرفات والأفعال المفيدة التي يمكن أن تؤثر على مستوى نشاطك .

• فكر بأسلوب إيجابي

إن التفكير الإيجابي هو مفتاح نجاح الأبطال والرياضيين والمديرين الناجحين . ويقول أحد أبطال الماراثون : «إذا سقطت في بركة من الماء فإني لا أفكر على الإطلاق فيما إذا كنت سأشعر بالبرد أو التعب ، ولكني أفكر في الجوارب الصوفية التي أرتديها والتي تحميني وتعطيني إحساساً بالدفء» .

• الثقة بالنفس

إن فرص النجاح تزيد كلما شعر الإنسان بأنه يستطيع إنجاز هذا العمل ، وأن لديك الطاقة الكافية لتحقيقه . وبمجرد التأكد من إحساسك بالطاقة والقوة سوف تشعر بثقة أكثر . ويمكن التحقق من ذلك إذا نظرنا إلى مدربي الفرق الرياضية الذين يقنعون اللاعبين بأنهم

أفضل من خصومهم حتى يشعرون بالثقة في النفس التي تدفع بالدم في عروقهم فتزيدهم نشاطاً وحيوية .

•• تحذير طبي

• التعب قد يعني أحياناً المرض

قد يكون الإجهاد والتعب إشارة إلى ضرورة تنظيم حياتك بأسلوب أفـضل ، أو أنك مـعـرض للإصابـة ببرد أو أنـفلونزا . ولكنه قـد يكون أحياناً عرضاً لمرض خطير مثل "مرض مزمن كمرض السكر ، أو مرض بالرئة ، أو أنيميا" ، وكلها تؤدي إلى الشعور بالتعب والإجهاد .

كمـا أن التعب عرض لأمراض أخـرى مثل أمراض الكبـد الوبائية ، ومرض الغـدة الدرقيـة ، أو السرطان ، فلا تحـاول تشخـيص حالتك إذا استمر شعورك بالإجهاد لوقت طويل ، واذهب فوراً لاستشارة الطبيب.

• الاكتئـــاب •

كيف يمكن التغلب على نوباته

إن الاكـتـئـاب من الأمـراض التي قـد تصـيب جمـيع الطبـقات وجمـيع الجنسـيات . فـهو لا يفرق بين فـقير أو غني ، أو طبيب أو مـحام أو حـتى شـحاذ. وقـد يصـيب الإفـريقي وأيضـاً الآسـيـوي والأوروبي ، وتخـتلف نـوباته بين الحـدة والاعتـدال. وقد يصـيب حـتى الخبـراء والمتخصصين في هذا المجال .

ولكن أطباء علم النفس والمتخصصون في الأمراض النفسية يعلمون من خـلال الممارسة والخـبرة ، أن مـعظم حالات الاكـتئـاب من الممكن معـالجتـها . بل أن هناك بعض الطرق البـسيطة قـد تفعل المعـجزات في التغلب على نوبات الاكتئاب .

فإذا كنت تشعر بالحزن أو الانقباض أو الكآبة ، حاول أن تجرب أحد الأساليب التالية التي أثبتت فعاليتها في رفع الروح المعنوية .

• اجلس واستمتع (أو على الأقل تحمل) بالتعثرات

فكما يقول بنيامين فرانكلين لا يوجد في الدنيا شئ أكيد ومحتوم غير الموت والضرائب . ولكنه نسي شئ مهم للغاية وهو الحزن . ولكن عندما تعرف أن الشعور بالحزن والاكتئـاب لا يمثل مشكلة عويصة ، وأنه مجرد شعور وقتي لن يستمر طويلاً ، فلا تدفع بنفسك إلى المزيد من الحزن .

• **زاول بعض الأنشطة**

إن الإصرار على الجلوس بالمنزل والتفكير في الأمور الكئيبة سوف يزيد بلا شك من الشعور بالاكتئاب . ولذلك فالعلاج المنزلي يعتمد على ضرورة الخروج من المنزل . ولا يهم على الإطلاق ماذا ستفعله ، ولكن المهم أن تشعر بالنشاط حتى عن طريق المشي أو الحركة خارج المنزل . وهناك الكثير من الأفعال البسيطة التي يمكن أداؤها بدون مشقة أو مجهود مثل زيارة صديق عزيز ، أو ركوب دراجة ، أو ممارسة أحد الألعاب مثل الشطرنج ، أو الطاولة ، أو قراءة كتاب . ولكن الجلوس لمشاهدة البرامج التليفزيونية بعيد كل البعد عن أي نشاط وقد يزيد من الشعور بالاكتئاب .

• **ابحث عن شئ ممتع يمكن أن تؤديه**

إن أفضل طريقة للقيام بأي نشاط هي كتابة قائمة بالأشياء التي تسعدك . ولكن المشكلة أن الشخص المكتئب لا يستطيع أن يجد شيئاً ممتعاً حوله . فما هو الحل إذن ؟ اكتب قائمة بالأنشطة التي تسعد بأدائها. ثم اختار إحداها وابدأ في ممارسته .

• **المشاركة**

إن الإفصاح عما يجول في النفس لشخص قريب قد يساعد كثيراً في تخفيف نوبة الاكتئاب . ولذلك يجب البحث عن صديق يهمه أمرك وأخبره بكل ما تعانيه ، وبكل ما يدور في عقلك . وإذا كان الحديث عن مشكلاتك قد يدفعك إلى البكاء ، فلا تخجل وأطلق لدموعك العنان ، فهي تخفف كثيراً من عنائك وخاصة إذا كنت تعرف سبب بكائك .

• اعطِ لنفسك فرصة لتحليل الموقف

إذا كنت تستطيع تحديد مصدر شعورك بالاكتئاب ، فإنك ستشعر بالتالي بتحسن ملحوظ . فعندما تنجح في تفهم مشكلتك ، قد يصبح في مقدرتك تحديد الخطوات التي يمكن أن تقودك إلى حلها .

• حاول - ثم حاول مرة أخرى - ثم توقف

عادة ما يفكر المراهقون وصغار السن بما سيحدث لهم في المستقبل . وقد تدور في أذهانهم أحلام من الصعب تحقيقها . وأحياناً قد تمر السنين ونحن مازلنا نصر على هذه الأحلام برغم أن الحياة تؤكد لنا دائماً أنها مجرد أحلام بعيدة عن الواقع . فالجري وراء أهداف وهمية يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب . ولذلك فمن الأفضل بعد المحاولة مرة أو مرتين أن نقول لأنفسنا : "لقد حاولت بقدر طاقتي" . ثم نتوقف ونعود مرة أخرى إلى الواقع .

• ممارسة الرياضة

أوضحت العديد من الدراسات أن ممارسة أي نوع من الرياضة قد يساعد كثيراً في التغلب على نوبات الحزن والاكتئاب . أما إذا كنت من المواظبين على ممارسة الرياضة ، وتتمتع بلياقة بدنية عالية ولكن حالتك النفسية سيئة فيمكنك الانخراط في ممارسة الرياضة إلى حد الإجهاد . فهي وسيلة فعالة للتخلص من شحنة التوتر والانفعال .

• استخدام الأقلام

إن أفضل وسيلة للتعبير عن مشاعرك هو تدوين كل ما يجول بخاطرك على الورق ، أو رسم انطباعاتك بالقلم أو الفرشاة . فإذا

جلست مباشرة بعد تعرضك لموقف أثار مشاعرك ، ثم بدأت في الرسم، فقد تندهش من قدرتك على الغوص في أعماق مشاعرك . استخدم الكثير من الألوان . وقد يعبر اختيارك للون الأحمر عن شدة الغضب ، واللون الأسود عن الحزن ، أما اللون الرمادي فهو يؤكد شعورك بالقلق والتوتر .

• توخي الحقيقة

يلجأ الشخص أحياناً إلى تحديد افتراضاته بعيداً عن الواقع ، وقد يجد الأشياء بعيدة كل البعد عما تخيله . فعلى سبيل المثال ، إذا ساورتك الشكوك تجاه من تحب وبدأت تفكر في احتمال خيانته لك (وهو سبب قوي للشعور بالاكتئاب) لا تنتظر طويلاً ، وأسرع في سؤاله ، فقد يكون شعورك خاطئاً تماماً .

• اختر عملاً مملاً تؤديه

قد تحتاج ، عند تعرضك لأحد نوبات الاكتئاب ، إلى شئ يصرف ذهنك عما تعانيه ، وليحول انتباهك عن مشاعر الحزن والأسى . إن اختيار عمل ممل للغاية قد يساعدك كثيراً . فعلى سبيل المثال : ابدأ في تنظيف بلاط الحمام ، أو اقرأ أحد الصفحات المرة تلو المرة .

• تمهل قليلاً

إن الحياة في نهاية هذا القرن تتسم أحياناً بالقلق والتوتر . فإذا شعرت بأن كثرة العمل هي أساس شعورك بالاكتئاب فإن الحل الوحيد هو الراحة والاسترخاء . اعط لنفسك وقتاً للاستمتاع مثل الذهاب إلى الشاطئ والاستحمام ، والتدليك .

● تجنب اتخاذ القرارات المصيرية

لا تثق في أحكامك عند شعورك بالاكتئاب . ولذلك فإن أطباء علم النفس ينصحون مريض الاكتئاب بعدم اتخاذ أي قرار مصيري يتعلق بنفسه أو بأسرته أو بعمله إلا بعد أن يشعر بالتحسن . فعادة ما تكون هذه القرارات خاطئة وقد تزيد حالة المريض سوءاً .

● تعامل باحترام مع الآخرين

قد يدفع الشعور بالاكتئاب إلى تصرفات تتسم بالجفاف والرعونة والغضب وقد تؤذي بالتالي مشاعر الآخرين . ولذلك يحذر الأطباء المريض من الاندفاع في هذه التصرفات خشية مواجهة شخص آخر أكثر حدة وغلظة . وقد ينتهي الأمر بجرح مشاعر المريض مما يزيد من حالته سوءاً.

● تجنب التسوق

إن الاندفاع في الشراء من الأعراض التي تصيب مرضى الاكتئاب . وقد تزداد حالة المريض سوءاً عندما يرى مقدار الأموال التي أنفقها دون أن يشعر .

● الابتعاد عن الأكل

قد يزداد نهم مريض الاكتئاب وعادة ما يؤدي هذا النهم إلى زيادة ملحوظة في الوزن . وقد يزداد شعوره بالاكتئاب عند النظر إلى المرآة وإدراكه مدى التغير الملحوظ في شكله . وهذا الشعور ، قد يؤدي بالتالي إلى تدهور حالته . ولذلك ينصح الأطباء بضرورة الخروج من المنزل ، حتى يبتعد عن التركيز على الطعام ، مع بذل مجهود إضافي

عند الحركة خارج المنزل .

• مساعدة مريض الاكتئاب

ما هو أفضل شئ يمكن أن تقدمه لعزيز عليك يعاني من الاكتئاب ؟ إن كل ما يحتاجه هذا المريض هو أذن صاغية . فإذا علمت أن شخصاً يهمك يعاني من نوبة اكتئاب ، فإن كل ما عليك هو الذهاب فوراً إليه وسؤاله : "هل تشعر بالاكتئاب؟" ثم تتبع ذلك بسؤال آخر : "متى بدأت تشعر بذلك ؟" وهذا السؤال الأخير شديد الأهمية لأن تحديد زمن بدء الشعور بالاكتئاب عادة ما يساعد في كشف الحدث أو الأحداث التي أدت إلى الاكتئاب .

وفيما يلي بعض النصائح الأخرى التي يوصي بها خبراء علم النفس:

ـ عندما يبدأ صديقك في الإفصاح عن مشاعر الاكتئاب ، حاول قدر الإمكان ، خلق جو من الأمان ولا تحاول على الإطلاق أن تقلل من شأن مشاعره أو من موقفه بقولك مثلاً : "كفاك هذا فلا يوجد هناك أي سبب لشعورك بالاكتئاب" .

ـ لا تعرض عليه حلولاً سهلة مثل : أنت تعرف أن كل ما تحتاج إليه هو كذا ... على العكس إعطه الفرصة لإيجاد حلول لنفسه ، مستخدماً إياك كلوحة صوتية لعرض أفكاره .

ـ حاول أن تشغل المريض بأنشطة بدنية مثل ممارسة أي نوع من الرياضة .

ـ حاول أن تدفع المريض إلى الاهتمام بإيجاد حلول لمشكلاته .

وتذكر أن الاكتئاب يمكن تعريفه بأنه داء يفقد المرء الاهتمام بأي شئ حوله .

•• حلول أخرى

• روشتة التغذية

تتحكم التغذية ، أكثر من أي شئ آخر ، في حالة الشخص الذهنية . إن أفضل المواد الغذائية لمواجهة نوبات الاكتئاب هي مجموعة فيتامين B وبعض الأحماض الأمينية . فإذا شعرت بالاكتئاب يمكنك تناول من 1,000 إلى 3,000 ملليجرام من الحامض الأميني لـ-تيروزين L-tyrosine، كل صباح (على معدة خاوية) ثم يليها فيتامين ب المركب وذلك بعد مرور نصف ساعة على أن يتم تناول هذه الجرعة مع الإفطار .

يتحول لـ-تيروزين في المخ إلى نوربنيفرين ، وهو عنصر كيماوي يحث على المزاج الإيجابي مما يجعل الحياة أكثر متعة . أما فيتامينات B المركبة ، وخاصة فيتامين B6 فهو يساعد الجسم على امتصاص الأحماض الأمينية . ولكن يجب الحصول على موافقة الطبيب قبل تناول هذه الجرعات الإضافية .

•• تحذير طبي

إذا استمر شعورك بالاكتئاب بالرغم من محاولتك لجميع الوسائل التي تعرفها للتغلب على هذا الشعور فيجب استشارة طبيب في الأمراض النفسية . ويوصي الأطباء أي شخص تنتابه أربع أو أكثر من الأعراض التالية وتستمر لمدة تزيد عن الأسبوعين بضرورة الذهاب إلى طبيب نفسي :

ـ شعور دائم بالحزن ، والقلق ، والفراغ .

ـ شعور بفقدان الأمل ، بجانب الإحساس باليأس والتشاؤم .

ـ الإحساس بالذنب ، وعدم القيمة أو اليأس .

ـ فقد الاهتمام أو المتعة في الأنشطة العادية بما في ذلك ممارسة الجنس .

ـ اضطراب في النوم (يشمل الأرق ، والاستيقاظ مبكراً عن الموعد المعتاد و/ أو الإفراط في النوم) .

ـ اضطراب في نظام الأكل (تغير في الشهية و/ أو فقدان الوزن أو الزيادة في الوزن) .

ـ نقص في النشاط ، وشعور بالإجهاد والتعب ، و/ أو الشعور ببطء في الحركة .

ـ التفكير في الموت أو الانتحار ، أو محاولات للانتحار .

ـ الشعور بعدم الارتياح و/ أو القلق .

ـ الصعوبة في التركيز ، والتذكر و/ أو الصعوبة في اتخاذ القرارات.

• الأرق •

بعض الخطوات للنوم العميق

عادة ما يخلد الإنسان إلى النوم ليلاً بعد قضاء النهار في عمل وحركة ترهقان الجسد ، ولكن كثيراً ما يمر اليوم على بعض الأشخاص وقد أضناهم الكد والإجهاد ، ويحلمون بنوم عميق عند عودتهم إلى منازلهم . ولكن ، ما يحدث هو العكس تماماً . فقد يذهب المرء المجهد إلى الفراش ، ولكن النوم يجافيه طوال الليل .

إن الأرق من الأعراض التي تستحق الذهاب إلى الطبيب مثل البرد، وأمراض المعدة ، والصداع . وفي إحصائية لمعهد جالوب اتضح أن حوالي 300 شخص من كل ألف شخص يعانون من الاستيقاظ في منتصف الليل وعدم استطاعتهم العودة إلى النوم مرة أخرى . وقد كان من المعتاد أن يصف الطبيب قرص أو قرصين للحصول على نوم هادئ، ولكن الأمر اختلف في هذه الأيام . فقد اكتشف الباحثون والأطباء الكثير عن النوم ومشكلاته .

ما زالت هناك بعض الأساليب المنطقية التي يمكن أن يستخدمها الشخص بنفسه لمعالجة مشكلة الأرق . وقد يحتاج الشخص إلى تطبيق أكثر من أسلوب ، ولكن على كل الأحوال ، فإن مفتاح النجاح هو النظام . فالنوم ظاهرة فسيولوجية طبيعية ، ولكنها أيضاً سلوك مكتسب.

• وضع برنامج أسبوعي صارم للنوم

إن النوم فترة لا يمكن تجنبها كل 24 ساعة . وينصح الأطباء كل شخص بأن ينتظم في عاداته كلما أمكن ذلك حتى يستطيع أن ينعم بنوم هادئ .

وفي بادئ الأمر ، يجب أن نحصل على نوم كاف حتى نستمتع بنهارنا بدون الشعور بالكسل والنعاس . والخطوة الأولى لتحقيق هذا الهدف هي محاولة الذهاب إلى الفراش في وقت معين كل ليلة حتى يمكن للشخص أن يضبط إيقاع الجسم التقريبي ، والذي يطلق عليه ساعة الجسم البيولوجية التي تنظم معظم وظائف الجسم الداخلية ، مثل الاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح .

ويمكن للشخص ضبط موعد للنوم ، ولنقل من الساعة الواحدة صباحاً وحتى السادسة صباحاً . فإذا استطاع النوم بعمق لمدة الخمس ساعات يمكنه إضافة 15 دقيقة كل أسبوع . ومع مرور الوقت سوف يستيقظ الشخص عندما يصل إلى كفايته من النوم ، وبالتالي يصحو من نومه وهو يشعر بالانتعاش ، والنشاط ، وعلى استعداد لبدء يوم حافل بالعمل . ولكن إذا استيقظ الشخص أثناء الليل ولم يستطع العودة إلى النوم مرة أخرى ، فمن الأفضل ألا يصارع نفسه من أجل النوم ، بل يمكنه البقاء في الفراش والاستماع إلى المذياع حتى يشعر بالنعاس مرة أخرى .

ومرة أخرى ، يجب التأكد من الاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح وعدم العودة إلى النوم ، رغبة منك في الحصول على ما فاتك من النوم .

يجب الاستمرار على هذا الحال حتى أثناء العطلة الأسبوعية ، وتجنب النوم لفترة متأخرة في الصباح أثناء الإجازة . لأنك لو فعلت ذلك ، فسوف تواجه مشكلة عند الاستيقاظ في أول يوم عمل في الأسبوع .

• لا تبدد وقتك في الفراش

كلما ازداد الإنسان عمراً ، كلما قل احتياج جسمه للنوم . فمعظم الأطفال المولودون حديثاً ينامون حوالي 18 ساعة يومياً ، وعند بلوغهم سن العشر سنوات تقل ، عادة ، هذه المدة بحيث تصل إلى تسع أو عشر ساعات .

ويتفق الأخصائيون في هذا المجال على عدم وجود معيار محدد لساعات النوم للبالغين . ولكن يتراوح متوسط عدد ساعات النوم بين سبع إلى ثمان ساعات ، ولكن يوجد بعض الأشخاص الذين لا يستطيعون النوم لأكثر من 5 ساعات ، وينعمون بنشاط وحيوية عادية أثناء النهار ، وبعض آخر يحتاج إلى النوم لمدة عشر ساعات يومياً . فالمسألة هي أن تنام نوماً كافياً يجعلك تستيقظ وأنت تشعر بانتعاش وحيوية .

ينصح بعض الأطباء بالذهاب إلى النوم عند الشعور ، فقط ، بالنعاس . وإذا لم تستطع النوم بعد حوالي 15 دقيقة ، يجب عليك القيام من الفراش ومزاولة أي عمل روتيني تفضله ، مثل قراءة مقالة في جريدة ، وليس قراءة كتاب قد يثيرك ، فيطرد النوم من عينيك تماماً . ويمكن للسيدات أن يلجأن إلى التريكو ، أو مشاهدة التليفزيون ، أو كتابة حسابات الشهر . كما يجب الابتعاد عن ألعاب الكمبيوتر لأنها

تشد الأعصاب وتساعد على الشعور بمزيد من القلق والتوتر ، أو القيام بأعمال منزلية مثل الغسيل . وعند شعورك بالنعاس يمكنك العودة إلى الفراش ، فإذا لم تستطع النوم ، كرر نفس العملية ، ولكن يجب أن تضع في اعتبارك ضرورة الاستيقاظ في نفس الموعد .

• الأفكار التي يمكن أن تنشغل بها قبل النوم

هناك بعض الأشخاص الذين ينشغلون طوال النهار ، ولا يوجد لديهم أي وقت إلا عندما يذهبون للنوم ، للتفكير فيما حدث خلال اليوم . ولذلك ، ينصح الأطباء بالجلوس لمدة عشر دقائق ، قبل الذهاب إلى الفراش بساعة أو ساعتين ومحاولة استعادة الأنشطة التي قام بها الشخص طول اليوم ، ومحاولة وصفها طبقاً لمنظوره الخاص ، ومراجعة ما صادفه من توتر وشد عصبي ، وما واجهه من مشكلات مع وضع حلول لها ، ثم وضع خطط لأنشطة اليوم التالي . إن هذا التدريب سوف يساعد على إراحة العقل من التوترات والمشكلات التي يمكن أن تدفع إلى الشعور بالقلق وبالتالي بالأرق . فعند وضع كل هذه المنغصات جانباً ، سوف تستطيع برمجة عقلك بأفكار وخيالات أكثر متعة تدفعك إلى النوم . وإذا استطاعت ، لسبب ما ، الحقيقة المرة أن تزحف مرة أخرى إلى وعيك يمكن أن توقفها بقولك : "لا ، لقد عالجتها من قبل ، وإني أعرف تماماً ماذا سأفعل حيالها" .

• لا تحول فراشك إلى مكتب أو حجرة عمل

إذا كنت تريد أن تخلد إلى النوم ، فيجب أن تكون مستعداً للنوم . ومجرد شعورك بأن هناك عمل آخر تريد أن تنجزه ، فلتعرف تماماً أنك

لن تستطيع النوم . وهناك الكثير من العادات التي يجب أن تتجنبها في الفراش مثل مشاهدة التليفزيون ، أو التحدث بالتليفون ، أو مناقشة زوجك أو زوجتك ، أو القراءة ، أو الأكل . فحجرة النوم يجب أن تظل فقط حجرة للنوم والراحة .

- **تجنب المنبهات بعد غروب الشمس**

مثل القهوة والشاي ، والكولا ، والشيكولاتة التي تحتوي على الكافين . مع تجنب التدخين لأن النيكوتين من العناصر المنبهة أيضاً .

- **مراجعة الأدوية التي تتناولها**

هناك بعض الأدوية مثل رشاشات الربو يمكنها أن تقضي على الشعور بالنوم . فإذا كنت تتناول باستمرار دواءً معيناً ، فيجب أن تستشير الطبيب في آثاره الجانبية . فهو الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يعطيك البديل أو أن يحدد لك وقت تناوله أثناء النهار بحيث لا يتعارض مع موعد نومك .

- **مراجعة جدول أعمالك**

أكد الباحثون أن الأشخاص الذين يعملون في نوبات عمل متغيرة ، وأوقات عمل غير منتظمة تتغير بين الليل والنهار ، يعانون عادة من مشكلات في النوم . فالضغط العصبي من تغيير موعد النوم يشبه السفر بالطائرة النفاثة ، والذي يقضي تماماً على الآلية الطبيعية للنوم . والحل : هو الحصول على عمل منتظم حتى لو كان بالليل .

- **تناول وجبة خفيفة قبل النوم**

إن الخبز والفاكهة من أفضل الأكلات قبل الذهاب إلى النوم بساعة

أو ساعتين ، وكذلك تناول كوب من اللبن الدافئ . كما يجب تجنب الأكلات التي تحتوي على كم من السكر لأنها تنبه الجهاز العصبي ، كما أن الوجبات الثقيلة ترهق البدن أيضاً .

•• تحذير

يجب على كبار السن عدم تناول الكثير من السوائل قبل الذهاب إلى الفراش ، فإنها قد تؤدي إلى ذهابهم إلى الحمام عدة مرات مما يصعب عليهم العودة مرة أخرى إلى النوم .

• إضفاء جو من الراحة قبل النوم

يحدث الأرق عادة نتيجة للإجهاد أو الضغط العصبي . فعندما تأوي إلى الفراش وقد تملكتك العصبية والقلق ، يصبح جهازك العصبي في أسوأ حالاته ، مما يعوق قدرتك على النوم ، وفي الحال ترتبط غرفة النوم بالأرق وعدم القدرة على النوم ، وهذا بالتالي يولد شعوراً بالخوف المرضي .

وفي استطاعتك أن تغير هذا الإحساس بتحويل غرفة نومك ، بقدر الإمكان ، إلى مكان للاسترخاء والراحة عن طريق إعادة تنسيقها وطلائها بلون يعجبك ، مع وضع ستائر غامقة اللون لحجب الضوء . وعند شرائك للسرير يجب التأكد أولاً أنه مريح للبدن بغض النظر عن نوعه ، مع اختيار ثياب فضفاضة أثناء النوم . إحرص على أن تكون الحرارة بالغرفة مناسبة ، كما يجب التأكد من عدم وجود ساعة أو منبه قريب حتى لا تقلقك دقاته الرتيبة .

• توقف تماماً عن التفكير

يجب التوقف عن التفكير فيما حدث من منغصات أثناء النهار ، مع التركيز على الأفكار والأحداث الهادئة السعيدة . حاول الاستماع إلى موسيقى خفيفة هادئة حتى تشعر بالنعاس ، مع الابتعاد عن أي مصدر للإزعاج مثل صوت ماء الصنبور ، أو أمواج البحر وهي تتلاطم مع رمال الشاطئ . كما يجب أن تكون الموسيقى بعيدة عن الإثارة والضوضاء . وقد تساعد سدادات الأذن ، أو قطعة من القطن في حجب الكثير من الضوضاء ، وخاصة إذا كنت تعيش في منطقة أو شارع دائم الحركة أو بالقرب من مطار ، مع مراعاة وضع غطاء للسرير في حالة شعورك بالبرد ، لأن البرد يساعد على طرد النوم من العينين .

• تعلم ممارسة تمرينات الاسترخاء

من المعروف أنه كلما حاول الشخص النوم ، كلما زاد أرقه وعناؤه . ولذلك يجب أن يبدأ الشخص في الاسترخاء بمجرد وجوده في الفراش.

إن المشكلة الوحيدة في الأرق أن الشخص عادة ما يركز كثيراً في ضرورة النوم ، أما مفتاح النوم العميق فهو عدم التركيز وتجنب إرهاق العقل قبل البدن .

إن تدريبات التغذية الاسترجاعية البيولوجية تتركز في التنفس العميق واسترخاء العضلات ، وهناك الكثير من أشرطة الفيديو التي يمكن أن تساعد كثيراً في تعلم تمرينات استرخاء العضلات .

وقد يبدو الأمر صعباً في أول الأمر ، ولكن يمكنك المحاولة طوال

اليوم .وقـد تستغـرق عملية التـعلم بعض الوقت كما أن الحـصول على نتيجة إيجـابية قد يستغرق وقتاً طـويلاً ، ولكن إذا التزمت بممارسة هذه التدريبات فـسوف تجني ثمارها بالتأكـيد . وفيما يلـي أسلوبان قد أكدا نجاحهما الكثير من الأطباء :

ـ ابدأ التنفس بـبطء ، وتخيل أن الـهواء يتـحـرك ببطء عند دخـوله وخروجه من جسمك ، وذلك عند التـنفس عن طريق الحجاب الحاجز . قم بتجربة هذا التـمرين أثناء النهار ، حتى يمكنك ممارسـته قبل الذهاب إلى النوم .

ـ برمج نـفـسك عـلى التــوقف عن أي تفكيـر منغـص إذا بدأ في الزحف إلى عـقلك . إن الوسيـلة الوحيـدة لتحـقـيق ذلك هي التفكيـر واسترجـاع التجارب والأحداث السـعيدة التي مرت بك . حـاول تذكر الأوقـات السـعيـدة ، وتخـيل أو قم بأداء بعض الألعـاب الفكرية مـثل محاولة عد أعداد كبيـرة من الغنم في مرعى من الحشائش الخضراء ، أو العد تنازلياً من 1000 ثم النزول سبعة أرقام .

• مزاولة الرياضة

يمكنك مزاولة بعض التدريبات البدنية في المساء أو بعد الظهيرة ، مع تجنب التمرينات الشاقـة والمرهقة . ويمكنك المشي لمدة نصف ساعة . إن هذه التدريبات سوف تساعد على إجهاد العضلات ، ورفع درجة حرارة الجسم ، مما يساعد على الرغبة في النعاس .

• أخذ حمام دافئ

هناك نظرية عند الخبراء في هذا المجـال ، تؤكد على أن حرارة الجسم

العاديـة تحدد إيقاع الجـسم . وهذه الحرارة عـادة ما تنخـفض أثناء النوم وتصل إلى أقصى ارتفاعها خلال النهار .

وطبقاً لهـذه النظرية ، فمن المعتـقد أن الجسم يبدأ في الخـمول عندما تنخـفض درجـة حـرارته . ولذلك فـإن الاستـحـمـام بالماء الدافئ قـبل الذهاب إلى الفراش بأربع أو خـمس ساعات سوف يرفع درجـة حرارة الجسم . وعندما تبـدأ في الانخفاض ، يبدأ الجسم في الشـعور بالتعب، ويجعل من السهل الخلود إلى النوم .

•• تحذير طبي

• بعض المصابين بالأرق يحتاجون مساعدة طبية

قد تتطور مشكلات الأرق الخطيرة إلى ما يطلق عليه الأطباء "بالأرق المزمن" ، والذي قد يفـصح عن مشكلات أكـثر خطورة وغيـر ملحوظة مـثل بعض أنواع الاضطرابات النـفسـيـة **psychiatric disturbance** ، أو مـشكلات في التنفس أو حـركـات الأرجل الغـامضـة التي تحـدث في منتـصف الليـل . وقد اتـفق الأخـصـائيـون على أن الشـخص الذي لا يستطيع النوم بعمق وسهولة أثناء الـليل ولفترة تربو على الشهر ، يجب عليـه الذهاب فوراً لاسـتشـارة الطبيب . كـما يجب أن يشـرح المريض مـشكلته بوضـوح لطبـيبـه الخـاص ، فإذا لم يسـتطع إعطائه النصـيحـة السليمة ، فعليه أن ينصحه بالذهاب إلى أخصائي في هذا المجال .

• الصـــداع •

وكيفية التخلص من آلامه

قـد يصـعب وجـود إنسـان لم ينتـابه ولو مـرة واحدة ألم الصداع . وطبـقاً لآراء الأطباء ، فإن 90 في المائة من جـمـيع أنـواع الصـداع تصنف على أنهـا تقلصات عـضلية ، أو "صـداع ناتج عن توتر عصبي" ، نـتيجة للإجهـاد والمناقشات الحادة ، وكثيراً ما يكون نتيجة رؤية الفواتير في أول كل شـهر . وعادة مـا يشمل الصـداع كل الرأس . وقـد يشـعر المرء بألم غـيـر واضح أو انقـباض وشـد بالرأس ، وقد يكون مـصحـوباً أحـيـاناً بعدم الـقدرة على التـركـيـز . ويصف مـعظم الناس آلام الرأس كـرباط محكم حـول الرأس .

هناك بعض الأشـخـاص يولدون ولديهم اسـتـعـداد طبـيـعي للإصـابة بالصداع . فـليس كل شخص يمر بأزمـة عصبية أو يتـعرض لإجـهاد وتوتر يصـيبـه الصـداع . وقد وصلت الإحـصـائيات عن عـدد الأمـريكيين الذين يصابون بالصداع إلى 45 مليون أمريكي ، حيث يمثل مرضاً مزمناً يعانون منه طوال حياتهم . وأكثر من ذلك ، فإن 16 إلى 18 مليون من هؤلاء الأشخاص يعانون من الصداع النصفي المتكرر ، والمعروف بآلامه الأشد قسوة .

إن الصداع النصفي يعد جزءاً من أمراض الأوعية التي تصيب النساء أكثر من الرجال ، حيث وصلت نسبة إصابة النساء إلى 70 في المائة . إن أسوأ أعراض الصداع هي عدم القدرة على الحركة أو حتى التفكير . فهو مرض معوق بكل المقاييس .

إن الأعراض العامة للصداع النصفي تتمثل في آلام حادة تنبض في ناحية واحدة من الرأس . وهذه الآلام تكون مصحوبة دائماً بشعور بالغثيان والقيئ ، وأحياناً رعشة ودوخة . وهناك بعض الأشخاص يعانون من أعراض سابقة للآلام تشمل زغللة في الرؤية ، وطفو بعض الخيالات المرئية ، وتنميل في الذراع أو الساق .

ولسوء الحظ ، فحتى الأطباء بالعيادات المتخصصة في هذا المجال لا يضمنون تشخيصهم الصحيح لنوع الصداع الذي يعاني منه المريض . فليس هناك اختبار معملي يمكن أن يقرر أن هذا المريض يعاني من صداع نصفي ، أو صداع نتيجة للتوتر . وعادة ما يتم التشخيص طبقاً لتاريخ المريض . وبغض النظر عن اسم الصداع الذي يصيبك ، إلا أنك أفضل شخص يمكنه التعرف على أي نوع من العادات أو العوامل التي تدفع بالآلام إلى رأسك . والأمر يرجع إليك فقط للحد من هذه الآلام أو تجنبها أو معالجتها .

وفيما يلي بعض النصائح للتغلب على آلام الصداع :

- **عدم المبالغة في تناول المسكنات**

إذا كان الشخص يصاب مرة أو مرتين كل شهر بصداع نتيجة إرهاق أو توتر أو إجهاد فإن قرص أو قرصين من الأسبرين أو من الأنواع

العديدة من الأدوية المضادة للالتهابات والموجودة في كل صيدلية وبدون روشتة طبية ، قد يكفيان للقضاء على هذا الصداع . وقد يعتقد البعض أن تناول الكثير من هذه المسكنات يساعد أكثر في القضاء على الصداع، ولكن أثبتت الدراسات أن الإفراط في استخدام هذه العقاقير قد يسبب آلاماً أكثر ، وكأنك تخدش بثور الحساسية فكلما هرشتها كلما زادت حدتها وشعرت برغبة أقوى في هرشها . ولكن النصيحة التي يمكن تطبيقها هي ضرورة تناول الأسبرين أو غيره من المسكنات بمجرد الشعور بالألم وعدم الانتظار حتى تتمكن الآلام من رأسك .

• ممارسة الرياضة

تعد الرياضة عامل وقائي ضد الصداع ، لأنها تعمل في بادئ الأمر على التخلص من التوتر . وإذا كان الصداع بسيطاً فإن الرياضة قد تقضي عليه . ولكن لا تحاول القيام بأي نوع من الرياضة إذا كان الصداع حاداً ، لأنه في هذه الحالة سيكون له تأثير عكسي وسوف يؤدي إلى زيادة الشعور بالألم .

• النـوم

قد يفضل الكثير من الأشخاص النوم للتخلص من آلام الصداع وكثيراً ما ينجح هذا الأسلوب . ولكن يجب تجنب النوم الطويل وخاصة أثناء الراحة الأسبوعية ، لأنه يؤدي في معظم الأحيان إلى الاستيقاظ بآلام حادة في الرأس . كما أن أخذ سنة أو إغفالة بسيطة من النوم قد تصيب المرء بالصداع وأحياناً كثيرة بالصداع النصفي . يجب اختيار الوضع السليم عند النوم ، فالنوم على المعدة أو في وضع معوج

قد يؤدي إلى تقلص في عضلات الرقبة يشعل آلام الصداع .

وينطبق هذا الكلام أيضاً على طريقة الوقوف أو الجلوس لأن الانحناء أو مد الرقبة إلى الأمام فترة طويلة وفي اتجاه واحد ، قد يؤدي إلى الإصابة بالصداع .

• طرق بسيطة لمعالجته

قد يشعر بعض الأشخاص بتحسن ملحوظ عند وضع رباط أو ماء بارد على الرأس المصابة بالصداع ، بينما هناك أشخاص آخرون يناسبهم الاستحمام بماء دافئ أو وضع وسادة أو كمّادة دافئة على الرقبة .

ويعد التنفس العميق من أبسط الوسائل للتخلص من التوتر ، على أن يوضع في الاعتبار ضرورة التنفس بأسلوب سليم بحيث تتحرك المعدة أكثر من الصدر .

• تعلم التغذية الاسترجاعية البيولوجية

لقد أثبتت الدراسات فعالية هذا الأسلوب في التخلص من الصداع والصداع النصفي أيضاً . وهناك بعض المراكز الرخيصة التي تعطي دروساً في تطبيق هذا الأسلوب الجديد .

• استخدام الأيدي

إن التدليك الذاتي أو الضغط بالإبر يساعدان كثيراً في التخلص من آلام الصداع . ولكن من المهم اتباع الأسلوب السليم عند استخدامهما . فعملية التخلص من الصداع عن طريق الضغط الإبري acupressure يجب أن تتركز على المنطقة الموجودة بين السبابة والإبهام والضغط بشدة عليها حتى يشعر الشخص بالألم ، ويجب استخدام الإبهام عند الضغط

على الفقرات خلف الرقبة مع الضغط برفق .

وهناك طريقة أخرى تتم بوضع قلـم بين الأسنان والانتظار فترة على هذا الوضع ، مع عدم العض بشـدة على القلم ، وتخيل أنك تضع وردة بدلاً من القلم .

• وضع عصابة للرأس

إن هذه الطريقة التي كان يستخـدمها أجدادنا مازالت حتى الآن ذات مفعول سـاحر للتخلص من آلام الصداع . وهناك تفسـير منطقي لنجاح هذه الطريقـة . فـهي تقلل مـن تدفق الدم في فـروة الرأس وتـقلل من النبضات والخبطات التي تحدث عند الإصابة بالصداع النصفي .

• بعض المحاذير

ـ تجنب التـعرض لـلروائح العطرة النفـاذة لأنها تؤدي إلى الإصـابة بالصداع النصفي .

ـ الابتعاد عن الأماكن كثيرة الضوضاء .

ـ حـماية الأعين من الـضوء السـاطع سواء كـان صـادراً من أشعـة الشمس أو من مصباح فلورسنتي ، أو من جهاز التليـفزيون لأنها جميعاً تؤدي إلى شد أعصاب العين وتوترها وبالتالي إلى الشعور بصداع .

ـ الحـد من تناول الكافين ، والتـقليل من الشـاي والقـهـوة والكولا والشيكولاتة بقدر الإمكان .

ـ إن الحـركة المـتكررة التي تحدث عـند مضغ اللبـان قـد تؤدي إلى الإصابة بالصداع .

ـ الحد من كميات الملح لأنها قد تصيب البعض بالصداع النصفي .

ـ الانتظام في الأكل . لأن الجوع والتأخر عن مواعيد الأكل العادية قد تصيب الشخص بالصداع . فالجوع قد يؤدي إلى شد عضلي ، وهبوط في مستويات السكر بالدم ، مما يؤدي إلى شد في الأوعية الدموية بالمخ . وعند تناول الطعام بعد هذا التأخير ، تمتد هذه الأوعية الدموية مؤدية مرة أخرى إلى نوبة من الصداع . وينصح الأطباء بتناول وجبات صغيرة عدة مرات طوال اليوم ، بدلاً من وجبة ثقيلة .

● مراقبة أنواع الأطعمة

إن اللبن قد يصيب بعض الأشخاص بالصداع كما أن اللحوم المملحة مثل الهوت دوج ، والمقانق ، واللانشون قد تصيب بعضاً آخر بالصداع لما تحتويه من النيترات التي تؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية ، والذي يعني آلاماً حادة بالرأس .

وهناك العديد من الأطعمة الصينية التي تحتوي على الجلوتاميت أحادي الصوديوم **monosodium glutamate** ، الذي يعد عاملاً هاماً في الإصابة بالصداع النصفي .

أما أنواع الشيكولاتة فهي أمر آخر . فهي تحتوي على التيرامين **tyra- mine** ، العنصر الذي يشتبه في أنه أحد أسباب الإصابة بالصداع . ولكن لحسن الحظ هناك أجسام يمكن أن تتحمل هذا العنصر . كما أن هناك الكثير من أنواع الجبن التي تحتوي على هذا العنصر . وينصح الأطباء بالتقليل منها .

● الامتناع عن التدخين

يجب التوقف عن التدخين أثناء قيادة السيارة لأنها تؤدي إلى زيادة

نسبة ثاني أكسيد الكربون الذي أثبتت التجارب تأثيره العكسي على تدفق الدم في المخ .

• **الآيس كريم**

كلنا نتذكر كم مرة شعرنا بصداع مفاجئ عند تناول قضمة كبيرة من الآيس كريم . ولذلك يجب تناول الآيس كريم ببطء حتى تبدأ بطانة الفم في البرودة تدريجياً بدلاً من التعرض لصدمة مفاجئة من البرودة .

• **حاول أن تكون مرحاً**

إذا أخذت كل مناحي الحياة مأخذ الجد فإنك سوف تمشي دائماً مقطب الجبين يخاف منه الصغار قبل الكبار ، بجانب الشعور الدائم بالصداع .

• **الأماكن العالية**

إن الطيران قد يؤدي إلى الإصابة بالصداع . وينصح الأطباء بتناول الأسبرين وفيتامين ج قبل التعرض للأماكن المرتفعة . ولكن يجب استشارة الطبيب قبل تناولها .

• **تدريبات للوجه**

أصدر الدكتور هاري إيرمانتروت كتاباً بعنوان : «الصداع : العلاج الدائم بدون عقاقير» ، يشرح فيه بعض التمرينات التي صممت لاسترخاء عضلات الوجه وفروة الرأس وتعلم كيفية التحكم الواعي في هذه العضلات . ولكن يجب أن تبدأ في تطبيق هذه التدريبات بمجرد الشعور بالصداع .

وفيما يلي بعض هذه النصائح :

ـ تحريك الحاجبين إلى أعلى ثم إلى أسفل . قد يكون هذا التمرين صعباً ، ولكن يمكن مسك الحاجب الأيسر ثم ابدأ في تحريك الحاجب الثاني . ثم كرر التمرين في الحاجب الآخر .

ـ اغلق العينين بإحكام ثم افتحهما بسرعة ولمدة قصيرة .

ـ التحديق بالعين اليمنى ثم الاسترخاء . وتكرار هذا التمرين في العين اليسرى .

ـ قطب جبينك بشدة مع دفع الحاجبين تجاه الأنف ثم استرخي .

ـ التثاؤب ملء الفم ثم الاسترخاء .

ـ فتح الفم مع تحريك الفك إلى اليمين ثم إلى اليسار .

ـ تقطيب الأنف ودفعها إلى الأمام وكأنك تشم .

• الصداع العنقودي

يعاني أكثر من مليون أمريكي من هذا النوع من الصداع ، وبالأخص الرجال الذين تصل نسبة إصابتهم إلى 90 في المائة . وهي تصيب الشخص بآلام شديدة حول أو خلف أحد العينين .

وقد يصاب الشخص بهذا النوع لأيام متتالية قد تصل إلى أسابيع وأحياناً إلى شهور . أما السبب فهو غير معروف ، ولكن يبدو أن السبب قد يكون من الهرمونات أو عاملاً وراثياً . كما أن التستوسترون وهو الهرمون الذكري له صلة كبيرة بهذه الإصابة .

وقد استطاع الأطباء حالياً أن يكتشفوا عاملاً مشتركاً ، بين المصابين وهو التدخين بشراهة .

وينصح الأطباء المصابين بالصداع العنقودي التوقف عن التدخين أو تقليله إلى أدنى حد ممكن ، وعدم النوم لفترات قصيرة .

•• تحذير طبي

• عندما يكون الصداع عرضاً لأمراض خطيرة

إن الإصابة بالصداع شئ مألوف بين البشر ، ولكن أحياناً يكون الصداع إنذاراً لأعراض مرض خطير ، وقد تكون هذه الأعراض :

ـ حدوث الصداع لأول مرة بعد سن الأربعين .

ـ تغير أماكن الصداع .

ـ زيادة حدة الصداع .

ـ زيادة تكرار نوبات الصداع .

ـ آلام غير مألوفة للصداع ، مع عدم وجود سبب واضح لحدوثها .

ـ تحول الصداع إلى حالة تعوق مسيرة الحياة ، مثل عدم القدرة على الذهاب إلى العمل أو إلى الكثير من المناسبات الاجتماعية .

ـ أن يكون الصداع مصحوباً بأعراض عصبية مثل : التنميل ، والدوخة وزغللة في الرؤية ، أو فقدان في الذاكرة .

ـ حدوث الصداع مواكباً لمشكلات طبية أخرى أو آلام أخرى .

إذا كنت تعاني من هذه الأعراض فيجب أن تذهب فوراً لاستشارة الطبيب .

• النسيان •

بعض الطرق السهلة لسرعة التذكر

هل تجد صعوبة في تذكر الأسماء ، أو أرقام الهاتف ، أو التواريخ الهامة . هل تنسى دائماً مكان سيارتك ؟ هل تعود للمنزل لأنك لا تتذكر تماماً أنك أطفأت جميع الأجهزة الكهربية؟ هل تنسى أحياناً تهجئة بعض الكلمات المألوفة ؟ إذا كانت إجابتك بنعم على معظم هذه الأسئلة فإليك بعض الأنباء السارة : إن النسيان داء يمكن الشفاء منه .

وفيما يلي بعض الأسرار لبناء ذاكرة حديدية :

• فكر في التذكر وإعادة التذكر

فلنفرض أنك ضيفاً في لعبة تليفزيونية وأنك في طريقك إلى أن تكسب رحلة حول العالم ، ولكن كل ما تحتاجه هو تذكر اسم المعركة التي هزم فيها نابليون . إنك تعرف الإجابة . بل إن الإجابة على طرف لسانك ولكنك تفشل في نطقها . حاول قدر الإمكان استرجاع معلوماتك حول هذه القصة . فقد يقودك اسم نابليون إلى جوزيفين ، إلى فرنسا ، ثم إلى شعار نابليون ، ثم إلى معاركه ، وبالتدريج ستصل وتتذكر معركة ووترلو . وكلما زادت معلوماتك المرتبطة بنابليون ، كلما زادت فرص الوصول إلى الطريق السليم .

• **التقط صورة**

إن الشخص العادي ، خلال سنين حياته ، قد يستغرق عاماً كاملاً للعثور على أشياء وضعها في مكان خفي عن طريق الخطأ . فإذا كنت تريد أن توفر على نفسك كل هذا الوقت ، فإليك بعض النصائح : عند وضعك لأي شئ ، حاول أن تركز تفكيرك عليه ، وتخيل أنك تلتقط له إحدى الصور . إن عملية محاكاة التقاط الصورة سوف تساعدك كثيراً على تثبيت مكانها في ذاكرتك .

• **تحدث إلى نفسك**

لا تخجل من تطبيق هذه النصيحة . فإذا تركت سيارتك في مكان بعيد في آخر الجاراج أو في الشارع . ابدأ مباشرة في قول : "إني أترك سيارتي في المكان كذا وكذا" ويجب أن تقول ذلك بصوت مسموع ، أي بطريقة تجعل مكانها ثابتاً في ذاكرتك .

• **ضع علامة واضحة على أقرب شجرة**

إذا كنت تخشى من تذكر مكان سيارتك ، وتحت أية شجرة وضعتها، عليك باستخدام شئ ملموس يساعدك على التذكر . وهناك أشياء كثيرة فعالة تساعد كثيراً على التذكر مثل وضع علامة واضحة على الشجرة أو الحائط . كما يمكن وضع رباط مطاطي حول الرسغ (لتتذكر أشياء تود شرائها) ، أو تغيير وضع الساعة في المعصم الآخر حتى تتذكر عيد ميلاد زوجتك .

• **كتابة قوائم**

حاول أن تضع على الورق ، كلما أمكن ذلك ، ما تحتاج لتذكره،

فالذاكرة قصيرة المدى ذات قدرات محدودة - ولا يوجد بها إلا مساحات قليلة متاحة للتذكر . إن تدوين ما تريده في قوائم لن يضمن لك فقط تذكر هذه الأشياء ، ولكن سوف يساعدك أيضاً على تحرير عقلك من أشياء هامة كثيرة .

• تصنيف كل ما تريد أن تتذكره

في حالة عدم وجود ورقة أو قلم ، عليك أن تضع كل شئ في رأسك . ولكن يجب ألا يتم ذلك بطريقة عشوائية . فإذا كنت في طريقك إلى محال للبقالة ، وتريد أن تشتري عشرون سلعة ، وبالطبع لن يكون في استطاعتك تذكر كل هذه السلع إلا إذا وضعتها في مجموعات متباينة . مثل : خمسة أنواع من الخضروات ، أربعة أنواع من الفاكهة ، ثلاثة أنواع من المعلبات ، ثلاثة أنواع من الجبن .

• ألف قصة غبية

إذا كنت تريد شراء أشياء متنوعة ، وتخشى أنك لن تتذكرها جميعاً - فهذه ليست مشكلة على الإطلاق . عليك بتأليف قصة قصيرة ، قد تبدو تافهة ، ولكنها تشمل كل السلع التي تريدها . فمثلاً حاول أن تصيغ قصة تدور حول ذهابك إلى السوق لأنك تحتاج إلى ضلع من الضأن . ولكن هناك بعض الأشياء الأخرى التي تحتاج إليها عند طهي هذا الضلع مثل البصل أو الثوم أو الطماطم أو البطاطس . ولتنعم بوجبة شهية فإنك تحتاج إلى خبز طازج ولبن وجبن . ويمكن أن تتخيل أن الخروف يتناول بعض الخضروات ، ويرعى في حقل من القمح ، بجواره مخبزاً للخبز .

• فكر في الوجوه حتى تتذكر الأسماء

ربما يكون تذكر الأسماء من أصعب الأمور التي تعاني منها الذاكرة. ولكن هناك طريقة ذكية ، وهي ربط الإسم دائماً بشكل الوجه . حاول أن تجد شيئاً مميزاً في تقاطيع الوجه ، وحاول التركيز عليه . فمثلاً عُيِّن زميل جديد في العمل اسمه توفيق يتميز بأنف طويل – حاول أن تتخيل شخصاً شديد الصغر يتزحلق على هذه الأنف ، ولكنه لا يوفق في التزحلق ، وفي الحال سوف يطفو في ذهنك اسم توفيق .

• حاول ربط الرسم بمعنى آخر

من السهل تذكر الأسماء إذا ارتبطت في ذهنك بأشياء أخرى . وقد يكون الشخص خالياً من بعض السمات الجسمانية ، ولكن يمكن ربط الإسم بشئ آخر ، مثل شادية ، يمكن ربطها بالمغنية المشهورة ، أو بأنها ذات صوت عذب . وقد يرتبط الإسم بصفة معاكسة مثل اسم بنت تدعى قمر وهي قبيحة الشكل ، أو لص اسمه أمين .

• ابحث عن العلامات الظاهرة

إن الأشياء التي حدثت لك في الماضي عادة ما تكون مرتبطة ببعض الأحداث الأخرى . فعلى سبيل المثال فقد تنسى متى التحقت بعملك في إحدى الشركات . ولكن فكر في أي علامة قد تساعدك على التركيز . فقد يتصادف ذهابك في هذا الوقت مع بعض الأصدقاء لمشاهدة مسرحية على مسرح معين . وبالتالي قد يساعدك ذلك على تذكر التاريخ .

• **اقرأ واقرأ واقرأ**

إذا كانت مشكلتك هي نسيان هجاء بعض الكلمات المعروفة ، فهذا يعني أنك لا تستخدم هذه الكلمات كثيراً . فمثلاً المترجم الفوري يحتاج إلى حصيلة كبيرة من المفردات والمصطلحات حتى يسهل عليه الترجمة بسرعة ويسر . وعندما يصعب على المترجم أن يجد الكلمة الملائمة فهذا يعني أن مفرداته قد بدأ يعلوها الصدأ .

ما هو الحل إذن ؟ حاول القراءة باستمرار وخاصة الكتب الكلاسيكية التي تتمتع بغزارة في مفرداتها مثل كتب نجيب محفوظ وعباس العقاد وطه حسين .

• **اختبر نفسك**

يجهل الشخص ، عادة ، قدراته في التذكر . فقد يبدو من العادي أن يظن الشخص أنه يتذكر شيئاً ما ، ولكن عندما يبدأ في الكلام أو الكتابة يكتشف أنه قد نسي تماماً . وعادة ما يحدث ذلك أثناء الامتحان . وللتأكد من أن هذا الأمر لن يحدث مرة أخرى يمكن للشخص ، قبل الذهاب للامتحان ، أن يمتحن نفسه ويضع الأسئلة ويجيب عليها . فالاختبار العملي هو الأسلوب الوحيد الذي يجعلك تطمئن أن المعلومات مازالت محفورة في ذاكرتك أم لا .

• **حافظ على هدوءك**

إن الإجهاد العصبي والقلق والتوتر من أهم العوامل التي تعوق وظيفة الذاكرة . فالقلق وحده يمكن أن يمسح تماماً الكثير من المعلومات المخزونة في ذاكرتك . فإذا شعرت بأنك تنسى الكثير من الأشياء ، فقد

يعني ذلك أنك تحتاج إلى إجازة وراحة . إن الهدوء والراحة من العوامل التي تنشط الذاكرة . ويتضح ذلك عند الذهاب ، مثلاً ، لتعلم لغة أجنبية جديدة تود تعلمها . فاستيعابك قد يبدو أكبر لتوافر بيئة مريحة ، لا تشمل انتظارك لدرجات النجاح ، والتوتر الذي يصاحب الامتحانات .

• راجع الأدوية التي تتناولها

هناك العديد من الأشياء التي تسهم في مشكلة النسيان مثل تناول العقاقير المهدئة أو الخمور ، أو أدوية انقاص الوزن ، ومضادات الهستامين ، وأدوية ضغط الدم .

• هل هناك دواء لمعالجة النسيان

لقد حاول الكثير من العلماء منذ زمن بعيد الربط بين طريقة التغذية وبين قدرة العقل علي التعلم والتذكر . وهم يؤكدون على أن نقص بعض المواد الغذائية يمكن أن يؤدي إلى قصور في الذاكرة وفي الناحية المعرفية. ولكنهم لا يعرفون تماماً إذا كان تناول مواد إضافية قد يؤدي إلى زيادة القدرة على التذكر .

وقد ركز البُحاث في السنوات الأخيرة على المواد الغذائية التالية والتي ترتبط بالذاكرة وهي : فيتامين ب١ B1 (ثيامين) ، وب٦ B6 ، وب١٢ B12 ، وفيتامين ج (C) ، والكولين coline ، والفولات folate ، والنياسين niacin ، والنحاس ، واليود ، والحديد ، والمغنسيوم ، والمنجنيز، والبوتاسيوم ، والزنك ، وفوق ذلك كله اللسيثين licithin .

وقد أوضحت بعض الأبحاث لمعهد الدراسات النفسية في صوفيا ببلغاريا ، احتمال وجود مادة مغذية جديدة تساعد على تقوية الذاكرة .

وقد تم اختبار هذه الأبحاث على الفئران باستخدام نبات الجنسنج gin-seng الصيني ، وأكدت هذه الأبحاث على وجود مادة معينة في جذور هذا النبات تحسن من القدرات التعليمية والذاكرة ، على الأقل بين الفئران . وقد يبدو أن الوقت قد حان لعلاج النسيان بتناول حبة من الدواء يومياً . وبالطبع ، فإن بعضاً منا لا محالة سوف ينسى تناول هذه الحبة .

•• تحذير طبي

• ضع هذه الأعراض في اعتبارك

إن معظم أورام الجلد ليست سرطاناً ، كما أن معظم حالات النسيان لا تعني الإصابة بمرض الزهيمر Elzheimer's disease . ولكن عادة ما يقسو الإنسان على نفسه ، وخاصة عندما يكبر في السن .

وفيما يلي بعض الأعراض التي تصاحب النسيان والتي تستلزم الذهاب فوراً إلى الطبيب :

ـ هل تفقد صلتك بالواقع ؟ قد يبدو عادياً نسيان تاريخ اليوم ، أو السنة ، ولكن إذا فقد الشخص قدرته على معرفة مكانه ، أو لا يستطيع تذكر إذا كان الوقت صباحاً أم مساءً ، أو عدم استطاعة تذكر اسم الزوج أو الزوجة ، فيجب استشارة الطبيب .

ـ هل تشعر بعدم الراحة داخلياً ؟ فإذا كنت تشعر بالقلق تجاه قصور ذاكرتك من وقت لآخر ، فمن الأفضل استشارة الطبيب .

ـ هل تقوم بوظائفك اليومية بكفاءة ؟ إذا كان النسيان يؤثر على عملك ، أو على دورك كأب أو كأم أو كجد ، أو على أي نشاط يومي ، فإنك قد تحتاج إلى مساعدة طبية .

• الخوف المرضي •

إن الخوف المرضي داء يرجع تاريخه إلى زمن طويل . فقد وصف أبوقراط إحدى هذه الحالات بقوله : "إن عازفة القلوب تبث الرعب في قلبه ، فبمجرد سماعه أول اللحن على الفلوت في إحدى الحفلات حتى غمره الفزع". ويطلق اسم aulophobia على هذا النوع من الخوف .

إن الصدأ مصدر إزعاج للجميع فيما عدا أصحاب محلات السيارات . ولكن الأشخاص الذين يرهبون الصدأ (iophobia) عادة ما يحملون معهم دائماً علبة للدهان المضاد للصدأ . وهناك أشخاص يرهبون الانفصال عن الأشخاص والأماكن الآمنة حتى إن بعضهم يخافون من مجرد الخروج من المنزل ، وهم يعرفون باسم agorapho-bics. أما الأشخاص الذين يعانون من الأماكن المغلقة فيطلق عليهم clautrophobics ، والذين يخشون كل شئ فهم يصنفون تحت اسم pan-ophobics . وهناك أنواع كثيرة من مرض الرهاب تماثل أنواع البشر .

يمكن تصنيف أمراض الخوف (الرهاب) في ثلاثة أنواع : الخوف المرضي البسيط ، والرهاب الاجتماعي ، والرهاب المكاني agorapho-phia . فالأشخاص الذين يعانون من الخوف المرضي البسيط يخشون

شيئاً معيناً، أو مكاناً معيناً . أما الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي فهم الذين يبتعدون عن الأماكن العامة ، مثل الحفلات ، خوفاً من القيام بعمل قد يضعهم في موقف محرج

أما الأشخاص الذين يعانون من الأماكن agoraphobics ، فهم ضحايا إحدى الظواهر المعقدة التي تقوم على الخوف من الأماكن الغريبة .

إن الرهاب مرض لا يتطور مع الوقت ، فالأشخاص الذين يعانون من أنواع الرهاب قد ينتابهم الخوف من أماكن لم يجابهوا فيها مشاعر الخوف من قبل .

وما هو الرهاب (الخوف المرضي) ؟ طبقاً للمفهوم التقليدي القديم فإن الخوف المرضي هو رد فعل غير مناسب ، وغير منطقي وتلقائي للشعور بالفزع ، والذي يؤدي ، عادة ، إلى تجنب الأماكن والأشياء ، والمواقف العامة اليومية . إلا أن المفهوم الحقيقي للخوف المرضي فهو الخوف من الخوف نفسه . "فالخوف المرضي هو الشعور بالرعب من نزعات الشخص نفسه" . فهو الخوف من التعرض لنوبة من الخوف ، مع عدم القدرة على التحكم فيها . فهو يقوم أساساً على خوف الشخص من نفسه .

إن المصابين بالخوف (الرهاب) دائماً على علم بمرضهم . وهم يعرفون دائماً أن مخاوفهم لا تناسب بالمرة الموقف . فنوبة الخوف المرضي تكون دائماً بعيدة عن المنطق .

إذا كنت تعاني من أحد أنواع الخوف المرضي (الرهاب) إليك بعض

النصائح المنطقية للسلوك غير المنطقي للذين يعانون يومياً من هذه المشكلة:

• إعكس التفكير السلبي

عادة ما يشعر الشخص ، الذي تنتابه مشاعر الخوف المرضي ، من الأفكار السلبية ، والخيالات المخيفة المزعجة ، والتي تؤدي بالتالي إلى زيادة مشاعر الخوف والرعب . ويقول أحد الأطباء : "يمكنك الاستسلام لمشاعر الخوف ، ولكن حاول أن تبتعد عن الأفكار السلبية . فعندما يشعر الشخص بأن هذا الكلب سيهاجمه ، عليه أن يقوم بعمل واقعي إيجابي مثل التفكير في : "أن الكلب مربوط برباط قوي لا يستطيع الفكاك منه".

• مواجهة الخوف

إن تجنب الخوف سوف يمنع الشخص من التغلب عليه ، وعلى العكس، فإن الرغبة في التحكم يمكن تحقيقها عن طريق ما يطلق عليه العلاج بالمواجهة ، حيث يكشف الشخص لنفسه شيئاً فشيئاً عن الأشياء التي تبعث في قلبه الرعب ، ويتعلم أن كل ما يتخيله ويتوقعه لا يحدث في الواقع . إن خلع النقاب تدريجياً قد يساعد على التعود على هذه الأشياء. فعلى سبيل المثال ، إذا كنت تشعر بالخوف من العناكب ، فإن التدريب في علاج هذه الحالة قد يبدأ بمواجهة خوفك - وعادة في وجود شخص آخر - عن طريق النظر إلى صور للعناكب ، وعند الصمود في هذه المرحلة يمكنك الانتقال إلى مرحلة النظر إلى عنكبوت ميت . ثم النظر إلى عنكبوت حي - وقد يتطور الأمر وتتقدم إلى مرحلة القدرة على الإمساك بعنكبوت في يدك . وقد تشعر بالخوف في كل

مرة، ولكن سوف تتعلم عن طريق هذه المواجهة أن الأشياء الفظيعة التي تخشاها ، لا تحدث في الواقع .

• الألعاب الذهنية

عندما تشعر بأن الخوف يتملكك ، ابدأ في القيام بأعمال منظمة مثل العد التنازلي من 1000 ، أو قراءة كتاب ، أو التحدث بصوت عالٍ ، أو التنفس بعمق وبانتظام . إن كل هذه الأفعال تقلل من الانغماس في الأفكار والخيالات المرعبة . ويبدأ الجسم في التخلص من هذه المشاعر ، مع ظهور قدرة الشخص على التحكم في مشاعره .

• قياس مشاعر الخوف

يمكن تحديد هذه المشاعر طبقاً لقياس يبدأ من الصفر وينتهي إلى عشرة . إن معظم هذه المشاعر لا تستمر حدتها لأوقات طويلة ، فهي تعلو ثم تهبط مرة أخرى . دوِّن الأفكار أو الأنشطة التي تزيد أو تقلل من هذه المشاعر . إن معرفة الأسباب التي تشعل هذه الأحاسيس ، وتزيدها ، وتقللها قد يساعد على تعلم كيفية التحكم فيها .

استخدم أفكارك وخيالاتك ، وأنشطتك التي تجعلك تشعر بالراحة حتى تستطيع أن تبتعد عن الأفكار المزعجة . فإذا كنت مسافراً بالطائرة ، على سبيل المثال ، فكر في السعادة عند جلوسك على الشاطئ بدلاً من التركيز على الطيران نفسه .

• خفف الضغط على نفسك

إن التعامل بنجاح مع الخوف هو نجاح كبير في حد ذاته ، وأفضل كثيراً من محاولة القضاء التام على الخوف . ففي كل مرة يستطيع فيها

الشخص التغلب على مشاعر الخوف تعد انتصاراً شخصياً قد يساعد على بناء الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الموقف .

• تجنب الكافين

إن الأشخاص الذين تنتابهم نوبات متكررة من الخوف أكثر حساسية للكافين . فالكافين يعيد خلق بعض الأعراض التي تصاحب نوبات الخوف . ونتيجة لذلك فإن الأشخاص المعرضين لنوبات من الخوف يجب عليهم التخلص من مادة الكافين في غذائهم اليومي ، والذي يشمل بعض المشروبات مثل الكوكاكولا ، والشيكولاتة ، والشاي .

• إحرق الأدرينالين

يزيد إفراز الأدرينالين في الجسم مع كل نوبة من الخوف ، ولكن عندما يتحرك الشخص ، فإنه يحرق كمية كبيرة منه . ولذلك فإن الجلوس ومحاولة الاسترخاء أسلوب خاطئ للغاية . فالشخص يحتاج إلى الحركة لحرق الأدرينالين الزائد . ولذلك ينصح الأطباء بالمشي والرياضة عند الشعور بنوبة من نوبات الخوف .

• الألعاب العضلية

إذا كان الشخص لا يستطيع التحرك بسهولة ، فإن أفضل خيار آخر هو البدء في شد العضلات ثم الراحة . وخاصة عضلات الفخذ . إن هذا النوع من الرياضة يساعد أيضاً على حرق الأدرينالين .

• قد تكون الأذن هي السبب

برغم أنه من المعروف أن المخاوف تنبع دائماً من المخ إلا أن هناك بعض الأطباء الذين يقولون أن السبب هو ، في الحقيقة ، الأذن

الداخلية. وقد شرح أحد الأطباء المتخصصين في أمراض الأذن الداخلية أنه أثناء معـالجته لمرضـاه ممن يعانون من مشـكلات في الأذن الداخلية ، بدأ يلاحظ بعض التغير . وكان عدد من هؤلاء المرضى يعانون من أنواع مختلفة من الخـوف المرضي (الرهاب) ، بجانب مـشكلات في الأذن . وقد اكتشف هذا الطبيب ، بعد عـشرين سنة من الأبحاث على أكثر من 20,000 مريض ، أن 90 في المائة من أنواع السلوك الناجم عـن المخاوف المرضية ما هو إلا نتيجـة لخلل خفي داخل جهاز الأذن الداخلية . أي أن آليات الأذن الداخلية لا تقوم بـوظيفتها كما يجب . فـعلى سبيل المثال ، فإن توازن الجـسم يتم التحكم فيـه في الأذن الداخلية . وعندمـا يحدث خلل في هذا الجزء يبدأ الشخص في الشعور بعدم التوازن ، أو أن يشعر بالخـوف من الأمـاكن العـاليـة المرتفـعـة ، أو الخـوف من السـقـوط أو التـزحلق. وبالرغم من أن هنـاك العديـد من الأطبـاء والأشخـاص قـد يسـخـرون من هذا الرأي ، إلا أن زيارة لطبـيب أخـصـائي في أمـراض الأذن لن يكلف كـثيـراً وخاصـة إذا كانت المشكـلة ترتبط بمشكلة أكبـر وهي الخوف المرضي

• كيف يمكن مواجهة نوبة من الخوف المرضي

وصفت إحـدى المرضى شعـورها بالخوف في العبـارة التاليـة : "لقد شعرت أنني أقف في مفتـرق ستة طرق على الطريق السريع ، والعربات تسرع تجـاهي من كل جـانب" . ويخالجـها هذا الشـعور كلمـا حاولت الخروج من منزلها . وهذه المريضة تعاني من أكثر أنواع الرهاب انتشاراً، وهو الشـعور بالخـوف المكاني agoraphobia عند الابتـعاد عن شـخص

تأتمن إليه أو مكان تشعر بالأمان فيه . فقد يشعر المريض بنوبة الخوف التي تعوقه حتى الشلل ، وأحياناً يشعر بتحسن كبير ، ولكن أحياناً أخرى يشعر كما لو أنه على وشك الموت . وقد تبدأ ضربات القلب في الإسراع مع الشعور بالغثيان ، والدوخة ، وإحساس بأنه على وشك الإغماء . وفيما يلي بعض النصائح لهؤلاء المرضى :

• التعرف على النوبة

إذا شعر المريض بالنوبة ، يبدأ في التعرف عليها . ويبدأ في إقناع نفسه بأنه قد تعرض للعديد من هذه النوبات ولكنه لم يمت حتى الآن . فقد عانى منها مرات ويستطيع بالتالي أن يواجه نوبات أخرى . إن التقبل هو مفتاح مقاومة الشعور بالخوف .

• ترفق بنفسك

عادة ما يكون مريض الرهاب شديد المثالية ، وقاس على نفسه إلى حد كبير . ولكن يجب أن يبدأ المريض في الترفق بنفسه . وعند العلاج، الذي يتم عن طريق مواجهة النفس تدريجياً ، يجب أن يترفق الإنسان بنفسه ، وأن يعطي الأعذار لنفسه حتى لو تعرض لإحدى النوبات .

• التمهل

ابدء بالتدريج وببطء في مواجهة نفسك يومياً . ضع بعض الأهداف نصب عينيك . ورتب الأهداف طبقاً لمواعيد زمنية محددة . فهناك هدف يجب أن تنجزه في ستة أسابيع ، وهدف آخر يجب أن ينجز في شهر ونصف الشهر . وعندما تبدأ في مواجهة مشاعر الخوف مرة بعد مرة سوف تستطيع التحكم فيها إلى حد كبير .

•• تحذير طبي

• عندما يحين الوقت لزيارة طبيب متخصص

لا يعلم أحـد بالتـأكـيـد أسبـاب الخـوف المرضي . ويعـتـقـد بعض المتخصصين أنهـا أسباب نفسية ، كـما يعتقد البعض الآخـر أنها أسباب بيـولوجيـة . ولكن الشواهد تؤكـد دائماً على أنهـا خليط من الأسـباب النفسية والبيولوجية .

ولكن ، من المـعـروف أن هذا النـوع من الأمـراض ، مـــرض وراثي ينتقل من جيل إلى جيل . فإذا كان الأب مثلاً يعاني من الرهاب ، فهناك احتمال كبير أن الإبـن قد يصاب به ، ولكن ليس من الضرورة التعرض لنفس النوع من الرهاب . وفي حـالات كثيـرة ، فإن الأشـخاص الذين يعانون من قلق الانفصال أو من المثالية يتعرضون أكثر لنوبات الرهاب .

وهناك أنواع من الرهاب أكـثـر خطورة . فـإذا كان الخـوف المرضي يعوق حـياتك اليوميـة ، فيجب عليك الاستـعانة بطبيب متـخصص في هذا المجال . وعـدم الاستماع إلى نصـائح بعض الأشخاص بالاستـعانة ببعض الأطباء البعيدين كل البعد عن مجال الاضطراب المرتبط بالخوف والقلق . فالذهاب إلى طبيب نفسي متخصص قد يوفر الكثير من الجهد والوقت والمال أيضاً .

• مشكلات السفر بالطائرات •

افترض فقط أنه بدلاً من تقديم الساعة ساعة كل موسم ربيع لتوفير ضوء النهار ، يتم تقديمها ثلاث ساعات . ماذا يمكن أن يحدث ؟ بجانب خلق أمسيات صيفية لا نهاية لها ، فإننا نخلق أيضاً أشخاصاً يعانون من مشكلات تغيير الوقت . فملاءمة ساعة الجسم الداخلية البيولوجية ليست بسهولة تغيير الوقت في الساعة المعلقة على الحائط .

ولكن عندما نسافر عبر خطوط زمنية عديدة "time zones" فإننا نطلب من أجسامنا أن تتلاءم مع الوقت الجديد والمكان الجديد فوراً . ومن الواضح أن هذا الأمر بعيد تماماً عن المنطق ، وعن الواقع أيضاً. ولهذا السبب فإننا نعاني عند السفر بالطائرة النفاثة . وكلما زادت الخطوط الزمنية التي نعبرها ، كلما زادت الأعراض والمشاكل التي نواجهها . إن كل خط زمني نعبره يحتاج إلى يوم كامل لمواءمته . إن ساعة الجسم البيولوجية التي سبق أن ذكرناها ، هي في الحقيقة مجموعة من الساعات تتحكم فيها ساعة رئيسية . فكل خلية بالجسم عبارة عن ساعة، وكلها تعمل معاً عن طريق منظم للنبضات في المخ .

وعادة ما تعمل ساعات الجسم طبقاً لدوائر يتراوح مداها من الزمن حوالي 24 إلى 25 ساعة . ولكن التغيير السريع للزمن يؤدي إلى خلل

كل هذه الساعات . والنتيجة هي ما يطلق عليه مشكلات السفر بالطائرة النفاثة ، والتي تشمل الشعور بالإجهاد ، والكسل ، وعدم القدرة على النوم ، وصعوبة التركيز واتخاذ القرارات ، والتوتر ، ويمكن أيضاً الإصابة بإسهال أو فقد الشهية . وبالرغم من أنه من الصعب أن نوقف تحرك الزمن ، إلا أن هناك الكثير لتخفيف آثار التغيير المفاجئ للوقت .

• الالتزام ببرنامج للنوم

يجب أن يضع الشخص قبل سفره بأسبوع أو عدة أيام على الأقل ، برنامجاً محدداً للنوم والاستيقاظ . فالأشخاص الذين لا يتبعون نظاماً في حياتهم ، والذين يسهرون لساعات طويلة بالليل لمشاهدة أفلام الفيديو أو القيام ببعض الأعمال المنزلية في ساعات متأخرة من الليل ، قد يعانون أكثر عند تغيير الوقت ، ولذلك يجب على الشخص المسافر أن يتأكد من أن دورات الساعة البيولوجية تتحرك في تناغم وانسجام . واعطاء الجسم حوالي 15 دقيقة زيادة بعد موعد الاستيقاظ العادي ، لعدة ليال قبل السفر .

• السفر نهاراً والوصول ليلاً

إن أفضل برنامج للسفر هو تحديد موعد الوصول إلى المكان المقصود في منتصف المساء . مع تناول وجبة خفيفة والذهاب إلى الفراش حوالي الساعة الحادية عشر مساءً طبقاً لتوقيت البلدة المسافر إليها .إن هذا البرنامج يعطي للجسم فرصة للتلاؤم مع التغير في خطوط الزمن

ويجب تناول كميات كبيرة من السوائل ، أثناء الطيران ، لأن الطائرة عادة ما تكون شديدة الجفاف مما يزيد من الإحساس بمتاعب تغير الزمن. كما يجب الحرص على تناول العصائر ، وتجنب الكحوليات التي تعد

من مدرات البول ، والتي قد تؤدي ، فيما بعد ، إلى الإصابة بالجفاف .

• عدم التركيز على جو الطائرة

ينصح العاملون في مجال الطيران ، الركاب أن ينسوا أنهم داخل الطائرة ، ومحاولة الاسترخاء بقدر الإمكان ، مثل وضع وسادة تحت الرأس وإغماض العينين ، وتخيل أحداث جميلة إيجابية أو التخطيط لأعمال الأسبوع القادم . كما يمكنك استخدام وقت الطيران كفرصة للاستمتاع بالوحدة والهدوء . إن هذه الأساليب سوف تساعد بدنك على تحويل أكثر سهولة للساعة البيولوجية .

• عندما تكون في روما افعل ما يفعله الرومان

عندما تطأ قدميك أي بلد جديد ابدأ فوراً في التعود على البيئة الجديدة ، واشغل نفسك بكل ما حولك ، تابع أسماء الشوارع الجديدة ولغة الناس . فكل هذه الأشياء سوف تساعدك على التكيف في هذا الجو الجديد .

• حاول أن تكون اجتماعياً

وهي خطوة شديدة الأهمية بالنسبة لجسمك الذي يتوق إلى النوم وأنت مازلت في منتصف النهار . فعندما تبدأ في الاندماج مع من حولك يشعر الجسم بأن الوقت مازال نهاراً لأن الإنسان بالطبيعة مخلوق يعشق النهار . حاول قدر الإمكان مقاومة النوم في النهار ولا تستسلم ولو لسنة واحدة من النوم ، ولكن إذا خانتك قواك فيجب ألا تزيد هذه التغفيلة عن ساعة واحدة ، لأن هذه الفترة القليلة من النوم سوف تؤخر من قدرتك على الملاءمة مع الوقت الجديد .

• اختيار الأماكن المشمسة

ينصح بعض الخبراء المسافر عند الوصول إلى أي بلد جديد أن يحرص على وجوده - قدر الإمكان - في المناطق المشمسة . فالتعرض لأشعة الشمس سوف يساعد على حفز الساعة البيولوجية وتجعل الشخص أكثر تيقظاً خلال ساعات النهار . فعندما تنفذ أشعة الشمس إلى العين تنطلق أجهزة الإرسال العصبية وترسل إشارة فورية لمناطق معينة بالمخ ، وبالتالي فإن هذه المناطق الموجودة بالمخ ترسل إشارة إلى باقي الجسم تخبره بأن وقت الاستيقاظ والنشاط قد بدأ .

يعتقد بعض الخبراء بأهمية تقضية بعض الوقت في أشعة الشمس ، فقد يبدو أن الضوء أثناء الساعات الأولى من النهار يدفع ساعة الجسم بمقدار ساعة إلى الوراء ، بينما الضوء في ساعات متأخرة من النهار يؤخر ساعة الجسم بمقدار ساعة زمنية . ولذلك ، فعند السفر تجاه الشرق يفضل التعرض للضوء في الصباح ، ولكن عند السفر غرباً يوصى بالتعرض للضوء بعد الظهيرة . وقد ينجح هذا الأسلوب ، فقط ، إذا كان الشخص يعبر ست أو أقل مناطق زمنية .

• الرياضـــة

إذا كنت تزاول رياضة المشي فيمكنك القيام بها بمجرد وصولك إلى المكان المقصود . فالرياضة عادة تنشط الجسم ، وتساعد على التيقظ ، كما أنها تعطي الفرصة للتعرض لأشعة الشمس . وهناك إحدى الدراسات الكندية التي أوضحت أن أداء بعض الرياضات البدنية يقلل، عادة ، من أيام المعاناة عند السفر بالطائرة النفاثة . وقد قام البحاث في هذه الدراسة بتعريض عدد من الهامستر الذهبي **golden hamster** (وهي

حيوانات تنشط ليلاً ولها إيقاعات نشاط متوازنة) إلى ضوء اصطناعي مع تقديم بدء الإظلام بمقدار ثمان ساعات لخلق أجواء تماثل جو الطيران شرقاً لمدة طويلة .

وقد بدأت مجموعة من الهامستر ، بعد حلول الظلام بالتحرك واللعب على عجلة الجري ، أما المجموعة الأخرى فقد نام معظمها . وبينما ظلت المجموعة الأخيرة لمدة 5.4 يوماً محاولة للتأقلم ، والعودة إلى نشاطها الليلي المعتاد ، فإن أعداد الهامستر التي كانت تجري على العجلة لم تأخذ إلا 1.6 يوماً حتى تتواءم مع الوقت الجديد .

• التفكير قبل القيام بأي رد فعل

يجب تأجيل جميع القرارات الهامة لمدة 24 ساعة على الأقل ، أو حتى على الأقل ، بعد أخذ قسط من الراحة . فالتفكير بعد رحلة طويلة يتسم عادة بالتشوش وعدم الوضوح .

•• ملحوظة

يمكن استخدام جميع النصائح السابقة ، إذا أمكن ، عند الاستعداد للعودة إلى أرض الوطن ، لأن مشكلات السفر بالطائرة النفاثة تحدث ذهاباً وإياباً .

• أساليب بديلة

هناك بعض القصص والطرائف التي تروى عن بعض المشاهير من القادة والسياسيين وكيفية مواجهتهم لمشكلات اختلاف الوقت عند السفر بالطائرة النفاثة . ومن أشهر الأشخاص الذين كانوا يعانون من هذه المشكلة نتيجة لكثرة أسفارهم هنري كسينجر وزير الخارجية الأمريكي ، والرئيس دوايت ايزنهاور ، والرئيس لندون جونسون .

وكان لكل شخص منهم استراتيجية معينة للتغلب على متاعب السفر . ولكن لا يمكن تطبيق كل طريقة على كل شخص . ولكن فيما يلي هذه الاستراتيجيات ، وعلى كل شخص أن يختار ما يناسبه :

• الطريق الدبلوماسي

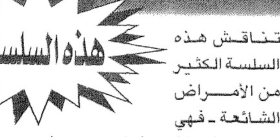
يمكن الذهاب إلى الفراش ساعة مبكرة والاستيقاظ ساعة متأخرة ، وذلك قبل الإقلاع بعدة أيام . هذه هي طريقة هنري كسينجر . ولكن المشكلة المصاحبة لهذا الأسلوب هي ضرورة الالتزام الشديد ، لأن حتى كسينجر نفسه كان يفشل أحياناً في اتباعه .

• الوصول مبكراً قبل حضور أية اجتماعات

كان ايزنهاور يحاول دائماً الوصول عدة أيام مبكراً قبل اجتماعه بالقادة . ولكن المشكلة التي كانت تواجهه ، هو أنه كان من الصعب عليه الوصول مبكراً بما فيه الكفاية حتى يمكنه تعويض اختلاف التوقيت، والنجاح في التكيف على الوقت الجديد .

• الالتزام بالتوقيت المحلي

كان الرئيس ليندون جونسون يصر ، بعد الوصول إلى المكان المقصود ، الالتزام بالتوقيت الخاصة ببلدته واشنطن العاصمة . فكان يأكل وينام طبقاً لتوقيت واشنطن ، كما أنه كان ينظم ويخطط لاجتماعاته طبقاً للمواعيد المناسبة لتوقيت واشنطن . وقد كان هذا الأسلوب يسبب مضايقات كثيرة للأجانب الذين يجتمع بهم . ومن الممكن تطبيق هذا الأسلوب إذا كنت رئيساً للولايات المتحدة ، ولكن بالنسبة للمسافر العادي ، فإن الأمر قد يبدو مستحيلاً .



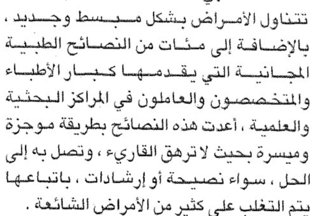
تناقش هذه السلسة الكثير من الأمراض الشائعة - فهي تتناول الأمراض بشكل مبسط وجديد ، بالإضافة إلى مئات من النصائح الطبية المجانية التي يقدمها كبار الأطباء والمتخصصون والعاملون في المراكز البحثية والعلمية ، أعدت هذه النصائح بطريقة موجزة وميسرة بحيث لا ترهق القاريء ، وتصل به إلى الحل ، سواء نصيحة أو إرشادات ، باتباعها يتم التغلب على كثير من الأمراض الشائعة .

فموضوعات السلسلة تتناول كل ما يتعلق بالجسم حتى الحروق والكسور والجروح ونوبات الربو والأزمات الصدرية ، وكذلك هناك نصائح للمرأة سواء مشكلات الجلد والشعر والحمل والولادة وسن اليأس بجانب الكثير من الأساليب العلاجية لمرضى السكر والبواسير والكوليسترول ، وأمراض الجهاز الهضمي والتنفسي والتناسلي والعظام .

إنها فرصة لاقتناء مجموعة متكاملة من المعلومات عن الصحة ومشاكلها وكيفية علاجها - مع عدم اغفالها لدور الطبيب الذي يعتبر لا بديل عنه في كل الأحوال - ولكن دور السلسلة هو مرشد بسيط بطرق بسيطة للحالات التي يمكن علاجها بالمنزل .

فإلى الجميع نهدي هذه السلسلة

الناشر





سلسلة وصفة طبية

* الجلد (1)
* الجلد (2)
* الجهاز التنفسي
* الجهاز الهضمي
* العظام والمفاصل
* القلب والشرايين
* الأمومة والطفولة
* الصحة العامة (1)
* الصحة العامة (2)

Arab Nile Group
CAIRO - EGYPT

ISBN.977-5919-13-4